KUNCHAB MAGAZINE

Tijdschrift van het Tibetaans Instituut

Programma juni - december 2008
met feestkalender

nr. 1 – 2008



INHOUD

I. INLEIDING DOOR VENERABELE LAMA KARTA

Beste vrienden,

Eerst en vooral wil ik graag aan u allen mijn beste wensen aanbieden.

Dit jaar is een belangrijk jaar voor onze instituten en meer bepaald voor Yeunten Ling, dat zijn vijfentwintigste verjaardag viert.
Zoals u wellicht weet, hebben wij voor deze bijzondere gelegenheid lama's en monniken uit het klooster van Sonada in India uitgenodigd, om poedja's en rituelen uit te voeren die ongetwijfeld heel zegenrijk zullen zijn voor Yeunten Ling, voor België en voor de hele wereld. Wij zullen in elk geval dergelijke wensen uiten gedurende het hele verblijf van de lama's.

In deze editie van het Kunchab Magazine vindt u het programma terug voor de komende maanden, met bijzondere aandacht voor de activiteiten die verband houden met dit feestjaar. Ik kan iedereen van harte aanbevelen om hieraan deel te nemen.

Het Instituut Yeunten Ling levert alle mogelijke inspanningen om een grote authenticiteit in zijn motivatie en in de activiteiten te bewaren. Wij zullen zeker in dezelfde richting verdergaan, wat niet alleen overeenkomt met onze visie, maar ook met de verwachtingen van onze talrijke vrienden en sympathisanten.

Nu en ook later zal alles wat we ondernemen in het licht staan van de raadgevingen van Z.H. de Dalai Lama, met name het organiseren van activiteiten voor het welzijn van alle groepen in onze samenleving. Het is daar dat het doel van al onze initiatieven ligt, alsook van het werk dat wij op het terrein doen. Al wat het Instituut Yeunten Ling doet en nog zal doen is gebaseerd op dit principe. Het is dankzij de hulp en steun van iedereen dat wij dit kunnen realiseren. Een groot huis wordt op meerdere steunpilaren gebouwd, niet slechts op één. Het is samen dat wij er zullen geraken.

Ik weet dat een groot aantal mensen hier op verschillende manieren bij betrokken is.
Vanuit mijn verantwoordelijkheid, wil ik hen allen danken voor alles wat tot hier toe werd bereikt en voor alles wat in de nabije, maar ook in de verre toekomst nog gerealiseerd zal worden.

De nieuwe gebouwen en de tempel in Yeunten Ling zullen ongetwijfeld binnen twee jaar worden ingewijd door Z.H. de Dalai Lama. U zult uiteraard tijdig op de hoogte worden gebracht van het programma.

Intussen nodigen wij u hartelijk uit om deel te nemen aan de feestnamiddag die u op 20 juli aanstaande wordt aangeboden in Yeunten Ling.

Dat het u allen goed mag gaan!

Venerabele Lama Karta

II. ONZE FEESTKALENDER

2008 is voor ons allen een feestjaar.

Onze vier centra vieren namelijk een bijzondere verjaardag:

- het Tibetaans Instituut Karma Sonam Gyamtso Ling in Schoten bestaat dertig jaar (vijftien jaar in Antwerpen, vijftien jaar in Schoten)
- het Instituut Yeunten Ling Instituut in Huy bestaat vijfentwintig jaar
- het Nalanda Instituut in Brussel bestaat zeven jaar (zeventien jaar werking)
- het Naropa Instituut in Cadzand bestaat drie jaar

Dat is een hele palmares en vandaar deze feestkalender.

De activiteiten die in het teken van de verjaardagen zijn gepland, worden hier op een rijtje gezet. De aanwezigheid van de dertig lama's en monniken uit Sonada zet veel luister bij het verjaardagsfeest op zondag 20 juli, waarop u hartelijk wordt uitgenodigd.

Het is ook een gelegenheid om eens stil te staan bij wat er in het verleden gerealiseerd werd en een blik te werpen op de aanwezigheid van het boeddhisme in het Westen. Een creatieve reflectie is hier zeker op z'n plaats. Enkele programma's bieden de gelegenheid om te evalueren welke bijdrage het boeddhisme aan onze samenleving levert.

Wij hopen dat u allen gretig gebruik zult maken van deze gelegenheden en zullen blij zijn u te mogen ontmoeten.

FEESTKALENDER:

- Tibetaans Instituut, Schoten dinsdag 17 juni Avondlezing 'Een boeddhistische omwenteling?' door David Loy, professor aan de Xavier Universiteit, Ohio, VS

- Tibetaans Instituut, Schoten zaterdag 21 juni Dagprogramma 'Is een dialoog tussen christendom, humanisme, islam en boeddhisme mogelijk?'

- Yeunten Ling, Huy vrijdag 27 tot zondag 29 juni Karling Shidro

- **Yeunten Ling, Huy zaterdag 12 tot zondag 20 juli Poedja's van Mahakala met de lama's van Sonada (24 uur/24 uur)**

- **Yeunten Ling, Huy zondag 20 juli Verjaardagsfeest van het Instituut Yeunten Ling**

- Tibetaans Instituut, Schoten donderdag 21 augustus Mahakalarituelen van 10 uur tot 21 uur, met de lama's van Sonada

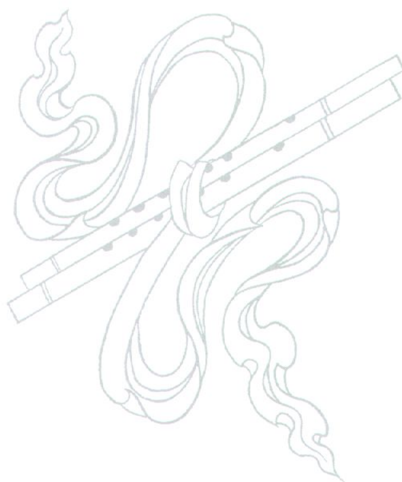
- **Zaterdag 23 augustus 2008 om 20 uur Casino Knokke: Mystieke Dans en Zang uit Tibet**

- Naropa Instituut, Cadzand vrijdag 22 en zondag 24 augustus Mahakalarituelen van 10 uur tot 21 uur, met de lama's van Sonada

- Yeunten Ling, Huy vrijdag 29 tot zondag 31 augustus Tcheud met onze drie lama's en de lama's van Sonada

- Yeunten Ling, Huy zondag 7 september Feest van het boeddhisme, met de lama's van Sonada

- **Nalanda Instituut, Brussel zaterdag 25 en zondag 26 oktober Vijfde Universiteit van het Boeddhisme: 'De Vier Edele Waarheden'**



Zaterdag 23 augustus 2008 om 20 uur
Casino Knokke

Mystieke Dans en Zang uit Tibet

Lama Karta met 30 lama's en monniken uit het klooster van Sonada

Ter gelegenheid van dit uitzonderlijke bezoek wordt een unieke voorstelling in Knokke georganiseerd. De combinatie van sacrale gezangen en muziek, de schitterende kostuums en het krachtige ritme van de rituele dansen zorgen voor een unieke ervaring.

RESERVERING

Tickets voorstelling: 40 euro

* Instituut Yeunten Ling, 4500 Huy - Tel. 085 27 11 88
* Naropa Instituut, Cadzand-Nederland – Tel. 0117 39 69 69
  www.tibetaans-instituut.org
* Toerisme Knokke-Heist, Zeedijk-Knokke 660, 8300 Knokke-Heist
  Contactpersoon Wilfried De Schepper - Tel. 050 630 380
  www.knokke-heist.info

VIP-package: 140 euro

U kunt zich ook inschrijven voor een uitgebreider programma dat wordt aangeboden in een VIP-package.

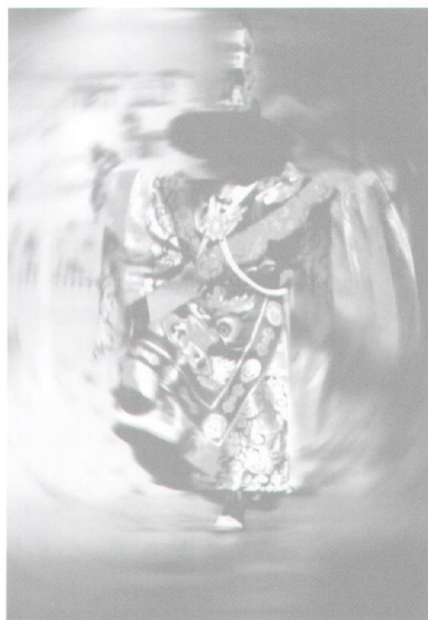
Dit begint om 18 uur met een walking dinner en omvat na de voorstelling eveneens een zitplaats op de eretribune van het Internationaal Vuurwerkfestival Knokke-Heist.

De organisatie berust bij:
SUSEIA,
Paleizenstraat 44, 1030 Brussel
Contactpersoon: Anke Janssen,
02 211 34 23, aja@suseia.com
www.lamadance.be

BETALING

België, Instituut Yeunten Ling, 4500 Huy,
Fortis 240-0291015-19
Nederland, Naropa Instituut, 4506 HL Cadzand,
Fortis 97.25.37.961

Onder vermelding van: naam en voornaam +
' VIP lamadance' of "tickets lamadance"
U ontvangt een bevestiging van uw reservering en betaling



III. HET PROGRAMMA

INSTITUUT YEUNTEN LING - HUY



JUNI 2008

■ ***Woensdag 18 juni Ritueel van volle maan, 20 uur***

Tijdens dit offerritueel reciteren we de poedja van Milarepa. Iedereen is welkom. U kunt een bijdrage leveren aan dit ritueel door voedsel of drank mee te brengen en dit vooraf op de schalen te leggen die daarvoor beschikbaar zijn. Bloemen en wierook worden ook gewaardeerd. Na de meditatie nuttigen we samen de meegebrachte offergaven.

Bijdrage: € 2

■ ***Vrijdag 27 tot zondag 29 juni Karling Shidro***



Rituelen voor de overledenen, met de unieke deelname van 27 lama's uit het klooster van Sonada!

Volgens de wens van Z.E. Kaloe Rinpochee, organiseert ons retraitecentrum jaarlijks gedurende drie dagen het bardoritueel.

Elk jaar opnieuw komen talrijke lama's uit alle landen van Europa ons vervoegen.

Tijdens dit speciale verjaardagsjaar zal hun aanwezigheid op een unieke wijze worden verrijkt met de deelname van de 27 lama's die rechtstreeks overkomen vanuit het klooster van Kaloe Rinpochee in India.

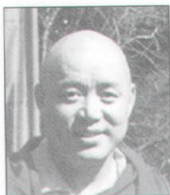
Dit ritueel bereidt ons voor op de overgang naar het bardo, de periode tussen het ogenblik van sterven tot de overledene een nieuw leven begint. De lama's voeren deze rituelen gedurende drie dagen uit. Door hun aanwezigheid en dankzij de rituelen, begeleid door traditionele muziekinstrumenten, worden deze dagen een uitzonderlijke belevenis. Door aan deze poedja's deel te nemen, worden wij geholpen tijdens het bardo. Wij doen bovendien wensgebeden voor overleden familieleden of kennissen. U kunt de namen van de overledenen afgeven op het secretariaat.

Zondagochtend dragen we, in een rituele processie, de teksten van de kangyoer rond de tempel. De drie dagen worden afgesloten met een offerritueel in de namiddag. Een grote zegening voor ons centrum, de nieuwe tempel en ieder van ons.
Het is ook mogelijk om gedurende één of twee dagen deel te nemen. Iedereen is welkom.
NIEUW: de teksten van de rituelen, met transliteratie, liggen ter beschikking.

Bijdrage: € 118 (alles inbegrepen),
€ 28 per dag (middagmaal inbegrepen).
Reservering noodzakelijk,
ook voor één dag.

JULI 2008

■ ***Zaterdag 5 en zondag 6 juli De twee aangezichten van de geest (Namshe Yeshe), Lama Zeupa***



Een studieweekend gebaseerd op de verhandeling over het onderscheid tussen het gedeeltelijke bewustzijn en het primordiale bewustzijn.

Onze geest vertoont zich op twee manieren. Hij kan de bron zijn van verwarring, verkeerde inzichten en beperkte visies, ofwel de basis vormen voor het ontwikkelen van wijsheid. Deze tekst werd door de eeuwen heen, ook in de kloosters, gebruikt als basis voor studie, gesprek en praktijk.
Niet-boeddhistische en boeddhistische benaderingen worden gevolgd door een reeks van weerleggingen.
Deze studie maakt duidelijk hoe het komt dat onze geest enerzijds zich verliest in illusies, het slachtoffer is van storende emoties, de werkelijkheid op een onjuiste wijze benadert en anderzijds toch ook verlicht kan zijn, zich kan bevrijden van alles wat negatief en schadelijk is.

Bijdrage: € 73 (alles inbegrepen).
Reservering en betaling op voorhand is gewenst.

■ ***Maandag 7 tot donderdag 10 juli Tibetaanse yoga, Lama Zeupa***

Deze lichamelijke en spirituele yoga bestaat uit oefeningen die spraak en geest harmoniseren in een meditatievorm die zeer toegankelijk is. De oefeningen bevatten houding, gebaren en symbolen, ontspanning, technieken van zelfmassage, ademhalingsoefeningen, praktijken voor de subtiele ademhaling, reciteren van teksten om mededogen-leegte te ontwikkelen.

Kaloe Rinpochee heeft deze yoga ontworpen om westerlingen op weg te helpen. Zijn boekje "Tibetaanse yoga" wordt als basistekst gebruikt.

Deze yoga is voor iedereen toegankelijk: voor boeddhisten en niet-boeddhisten, voor beginners en gevorderden, voor jong en oud. Beoefenaars zeggen dat de oefeningen een 'verlichtend' gevoel geven aan lichaam en geest.
Naast het dagelijkse programma van de rituelen 's ochtends en 's avonds, worden er twee yogasessies per dag gehouden.

Een week van intensieve praktijk stelt ons in de gelegenheid om op een indringende manier met de oefeningen en de meditaties om te gaan. Voor alle personen die al een yogaweekend hebben gevolgd, is dit een uitstekende gelegenheid om tot oefening over te gaan. Ook beginners die onmiddellijk met een intensieve aanpak wensen kennis te maken zijn welkom.

Aangezien het aantal deelnemers beperkt is, is voorafbetaling gewenst.

Bijdrage: € 163 (alles inbegrepen).
De betaling van € 163 geldt als voorschot.

■ ***Zaterdag 12 tot zondag 20 juli Poedja's van Mahakala met de lama's van Sonada (24 uur/24 uur)***

De dertig lama's en monniken uit het klooster van Z.E. Kaloe Rinpochee zullen gedurende deze hele periode de poedja van Mahakala uitvoeren, **dag en nacht, zonder onderbreking.**

U kunt de tempel binnenkomen en er weer vertrekken wanneer u wilt en nadat u zich heeft aangemeld op het secretariaat.
Deze ononderbroken ceremonie is een enorme zegen voor het instituut en de beoefenaars.
De teksten met transliteratie zijn in voorbereiding.

Van harte welkom.

Bijdrage: € 28 per dag (middagmaal inbegrepen),
€ 17 per dag (zonder maaltijd).
Voor de andere maaltijden en het verblijf gelden de normale tarieven.
Reservering noodzakelijk, ook voor één dag.

Zondag 20 juli Verjaardagsfeest van het Instituut Yeunten Ling, 13.30 uur



Het Instituut biedt aan alle vrienden en sympathisanten een feestelijke namiddag aan, ter gelegenheid van zijn vijfentwintigste verjaardag.

In aanwezigheid van tal van personaliteiten, wordt u volgend programma aangeboden:

13.30 uur	ontvangst van de genodigden in de nieuwe tempel
14 uur	toespraak door venerabele Lama Karta, spiritueel directeur van het Instituut Yeunten Ling
14.15 uur	toespraak door Mevrouw Lizin, burgemeester van Huy
14.30 uur	toespraak door Frans Goetghebeur, bestuurder van het Instituut Yeunten Ling
14.45 uur	voorstelling met een unieke selectie dansen en muziek afkomstig uit Tibet, Nepal, Mongolië en België
16 uur	feestelijke receptie voor iedereen

Om deze feestelijke namiddag optimaal voor te bereiden, vragen wij aan de deelnemers om zich vooraf in te schrijven met vermelding van het aantal personen.

Iedereen is hartelijk welkom.
Vrije toegang mits reservering.

- ***Maandag 21 en op 23, 25, 28 en 31 juli***
  Tibetaanse dokter Lobsang Teundrub



Wij zijn zeer verheugd dat de Tibetaanse dokter Lobsang Teundrub opnieuw naar ons instituut komt.

Hij startte zijn studies van Tibetaanse geneeskunde in Tibet zelf. Na zijn vlucht uit Tibet, heeft hij zich verder in India gespecialiseerd. Momenteel werkt hij in Dharamsala en Darjeeling. Hij is vooral gekend voor zijn zeer accurate polsdiagnose.

Als u deze dokter wenst te ontmoeten, aarzel dan niet om te reageren. U vindt op onze site ook een inschrijfformulier om een onderhoud met hem aan te vragen.

- ***Zaterdag 26 tot donderdag 31 juli***
  Zomerretraite, Lama Tashi Nyima



Iedereen die een geleidelijk pad wil volgen in de meditatie en die wenst deel te nemen aan een intensieve retraite is welkom. Deze retraite vormt een door menigeen zeer gewaardeerd vast onderdeel van ons aanbod. Ze wordt als een van de hoogtepunten van het zomerprogramma ervaren.

Lama zal uitleg geven over de opeenvolgende fasen in de meditatie en begeleidt ons bij de praktische oefeningen.

Shinee is een vaardige methode om de geest tot rust te brengen en in een staat van mentale stabiliteit te verkeren. Shinee verleent soepelheid aan de geest en elimineert mentale en fysieke starheid.

Deze beoefening brengt ons tot een tweede fase in

de meditatie, **lhagtong** of helder inzicht genoemd. Innerlijke rust en soepelheid zorgen ervoor dat de helderheid van de geest ruimte krijgt, kan ervaren en toegepast worden. Het doorzien van de natuur van de fenomenen en van de geest betekent stapsgewijze en geleidelijk aan zich bevrijden van alles wat doet lijden.

Mahamoedra-meditatie is er op gericht de geest te zuiveren, de vertroebelingen en verduisteringen van de geest op te heffen en een juist inzicht in het zelf te krijgen; dat is immers de enige manier waarop we werkelijk, duurzaam geluk kunnen verwerven.

Het voorbeeld van de meditatiemeester Lama Tashi Nyima stimuleert de motivering en is een kostbare aanmoediging voor alle beoefenaars.

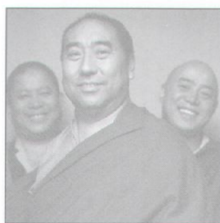
De helft van de retraite wordt in stilte doorgebracht.

Bijdrage: € 253 (alles inbegrepen)



AUGUSTUS 2008

- ***Vrijdag 1 tot zondag 3 augustus***
  Tripitaka, de drie Lama's



Een perfecte inleiding in het boeddhisme.
Tijdens de zomer geven de drie Lama's meestal een onderricht over eenzelfde onderwerp. Dit jaar werd gekozen voor Tripitaka: de drie korven. Een geheel dat alle onderrichtingen van de Ontwaakte bundelt.

Vrijdag 1 augustus: Vinaya, Lama Tashi Nyima
Vinaya bevat raadgevingen voor ethisch gedrag en kan beschouwd worden als een remedie tegen bezitterigheid.

Zaterdag 2 augustus: Soetra's, Lama Karta
De Soetra's verduidelijken hoe storende emoties verbonden zijn met de werking van de geest. Het beheersen van negatieve emoties gebeurt op een nog dieper niveau. Deze teksten worden beschouwd als een remedie tegen afkeer in al zijn vormen.

Zondag 3 augustus: Abidharma, Lama Zeupa
Abidharma bevat filosofische verklaringen die helpen om de perfecte kennis te ontwikkelen en kan dus gezien worden als een remedie tegen fundamentele onwetendheid.

Een unieke gelegenheid om deze traditionele teksten van het boeddhisme te leren kennen en tegelijkertijd om het voordeel te ervaren van de onderrichtingen van onze drie Lama's.

Bijdrage: € 118 (alles inbegrepen)

■ ***Maandag 4 en dinsdag 5 augustus***
Mediteren en zingen met Lama Karta



In de ochtend zal Lama ons verschillende meditatie-oefeningen aanleren die we samen oefenen. Zo leren we diverse meditatievormen kennen die we nadien thuis verder kunnen beoefenen.

In de namiddag wordt het zingen van verschillende gebeden en mantra's ingeoefend.
Het voorbeeld van de stem van Lama Karta werkt hier bijzonder inspirerend.

Degenen die al eerder aan een dergelijke stage hebben deelgenomen, weten dat dit een aangenaam en interessant weekend is, dat in een sfeer verloopt waar Lama Karta zo van houdt.

Bijdrage: € 73 (alles inbegrepen)

■ ***Woensdag 6 tot zondag 10 augustus***
Tibetaanse schilderkunst met Tharphen



Een praktische stage in de Tibetaanse teken- en schilderkunst, onder begeleiding van een specialist. Iedereen die hier kennis mee wil maken of zich verder wil bekwamen is welkom. Tharphen is de zoon van Gega Lama, bij wie hij gedurende tien jaar heeft gestudeerd. Deze laatste, een van de belangrijkste meesters in de Tibetaanse schilderkunst, heeft enorm bijgedragen aan de ontwikkeling van ons instituut. Tharphen spreekt Engels, Nederlands en Frans.

Initiatie in de kunst en de technieken van het schilderen:

- tekentechniek en gebruik van kleuren;
- geschiedenis en kenmerken van de Karma Gardri traditie;
- verbetering van de werken van de studenten.

Tharphen zal persoonlijk elke leerling begeleiden bij zijn werken.
Niet vergeten mee te brengen: papier, potlood, houtskool, een liniaal en een passer.
De meer gevorderde leerlingen zullen raadgevingen krijgen om met kleuren te leren werken.

Bijdrage: € 208 (alles inbegrepen)

■ ***Maandag 11 tot zondag 17 augustus***
Tibetaanse dokter Lobsang Teundrub
(zie ook 21-31 juli)

Als u deze dokter wenst te ontmoeten, aarzel dan niet om te reageren. U vindt op onze site ook een inschrijfformulier om een onderhoud met hem aan te vragen.

■ ***Zaterdag 16 augustus***
Ritueel van volle maan, 20 uur
(zie 18 juni)

■ ***Vrijdag 29 tot zondag 31 augustus***
Tcheud met de drie Lama's en de Lama's van Sonada

De praktijk van Tcheud of van het 'doorhakken' leidt tot het inperken van zelfingenomenheid. Alle scholen van het Tibetaans boeddhisme beoefenen deze praktijk, die gehechtheid aan het levenswiel (de bestaansvormen) wegwerkt. De beoefening bestaat in het doorsnijden van de wortel van het ego door de symbolische offerande van het lichaam. Zij is gebaseerd op de prajnaparamitasoetra en de tantra's. De yogini Matchig Labdreun (12de eeuw) heeft de basis voor deze rituele beoefening gelegd. Ieder jaar biedt de cursus een moment van intensieve praktijk.

Tcheud is een van de mooiste beoefeningen, vooral omdat de drie Lama's aan alle sessies deelnemen. **In dit speciale verjaardagsjaar, wordt hun aanwezigheid nog versterkt door die van de Lama's van Sonada.**

Een unieke gebeurtenis die zeer zegenrijk is voor het instituut en alle deelnemers.

Dagelijkse rituelen met alle Lama's. Op zaterdagochtend om 10.30 uur is er een onderricht.

Bijdrage: € 118 (alles inbegrepen)

SEPTEMBER 2008

■ ***Maandag 1 tot zondag 7 september***
Lama Tashi Nyima verblijft in Yeunten Ling

■ ***Zondag 7 september Feest van het Boeddhisme***

Deze feestelijke dag heeft plaats onder de auspiciën van de Boeddhistische Unie van België (BUB).

Dit jaarlijks terugkerende familiefeest is een aanrader voor iedereen die zich voor boeddhisme interesseert. Honderden nieuwsgierigen komen elk jaar opnieuw naar Huy afgezakt om erbij te zijn.
In de voormiddag worden op het plein voor het grote boeddhabeeld vanaf 10 uur rituelen uitgevoerd door monniken, nonnen en leken uit verschillende boeddhistische tradities. Daarna volgt een kennismaking met verschillende vormen van meditatie.
Rond het middaguur kan wie wil genieten van exclusieve oosterse lekkernijen.
In de namiddag volgt traditiegetrouw een cultureel programma.
De lama's van Sonada zullen, als bijdrage van Yeunten Ling, een dans uitvoeren.
Dit wordt meteen hun laatste optreden vooraleer ze weer naar India afreizen.
U hebt ook de gelegenheid om de vorderingen aan de inrichting van de nieuwe tempel te komen bewonderen.
Voor de treinreizigers is er de hele dag een pendeldienst tussen het station van Huy en het Instituut Yeunten Ling.

Iedereen is welkom! Mis deze dag zeker niet.

Een bijdrage van € 2 per persoon is welkom, om de kosten van de BUB te helpen dekken.

■ ***Maandag 15 september***
Ritueel van volle maan, 20 uur
(zie 18 juni)

■ ***Zaterdag 20 en zondag 21 september***
Tibetaanse yoga, Lama Zeupa
(zie 7-10 juli)

Dit weekend richt zich tot iedereen die Tibetaanse yoga wenst te beoefenen. Zowel beginners als gevorderden zijn welkom.
Deze spirituele en fysieke yoga bestaat uit een harmonisch geheel van dynamische oefeningen voor lichaam, spraak en geest en een zeer toegankelijke meditatievorm.
De oefeningen zijn opgenomen in het boekje "Tibetaanse yoga", dat als basis voor dit weekend wordt gebruikt.
De cursus wordt in het Engels gegeven.

Indien u wenst deel te nemen, verzoeken wij u tijdig te reserveren en de volledige bijdrage vooraf te willen storten. Het aantal deelnemers is beperkt!

Bijdrage: € 73 (alles inbegrepen)

■ ***Zaterdag 27 en zondag 28 september***
Intensieve stille meditatie, Lama Tashi Nyima

Meditatie is een methode om de geest tot rust te brengen en te stabiliseren. Door de meditatie bereikt men soepelheid van de geest. Het resultaat is: opgewektheid, helderheid, het verdwijnen van lichamelijke en geestelijke starheid. Concentratie leidt ons naar diepgaande inzichten in de natuur van de geest.

Een rendez-vous met de meditatiepraktijk voor iedereen. Het weekend wordt in stilte doorgebracht.

Bijdrage: € 73 (alles inbegrepen)

OKTOBER 2008

■ ***Woensdag 1 tot donderdag 9 oktober***
De drie Lama's verblijven in Yeunten Ling

■ ***Zaterdag 11 en zondag 12 oktober***
Kung Fu en Tai Chi training

De beoefenaar van krijgskunsten en tai chi heeft als streefdoel in conflictueuze situaties geen toevlucht te nemen tot fysiek geweld, hoewel hij alsnog een antwoord biedt aan de agressie. De blik naar binnen richten biedt de mogelijkheid om niet alleen de energiestromen en bewegingen te beheersen, maar ook de fundamentele menselijke goedheid in onszelf te ontdekken, zonder dewelke een menselijke maatschappij zich niet kan ontplooien. De ontmoeting tussen de krijgskunsten en het boeddhisme maakt ons bewust van de vruchtbare en diepe band tussen lichaam en geest.

José Magnée (La Mante Belge) is op Europees niveau verantwoordelijk voor 'Tang lang-kungfu' die erop gericht is om, zonder geweld te gebruiken, de tegenstander de mogelijkheid te ontnemen om schade te berokkenen. Hij is vice-president van de Federatie van de dans van de leeuw en de draak.

Nello Mauro is nationaal trainer in Italië en specialist van de chen-stijl. Deze stijl wordt gekenmerkt door een afwisseling van langzame en explosieve bewegingen. Nello heeft in Azië vele onderscheidingen behaald. Hij komt speciaal uit Sicilië om de cursus te leiden, wat door de deelnemers ten zeerste wordt gewaardeerd.

Zaterdag:

- 10.30 uur: Kung Fu en Tai Chi
- 14.30 uur: Kung Fu en Tai Chi
- 18 uur: meditatie van Mahakala en Tchenrezig

Zondag:

- 7 uur: stille meditatie
- 10.30 uur: Kung Fu en Tai Chi
- 14.30 uur: Kung Fu en Tai Chi

Deze cursus is toegankelijk voor beginners en gevorderden.

Bijdrage : € 83 (alles inbegrepen),
€ 33 per dag (middagmaal inbegrepen)

■ ***Dinsdag 14 oktober***
Ritueel van volle maan, 20 uur
(zie 18 juni)

■ ***Vrijdag 17 oktober***
Onderricht over Nyoeng Nee, 20 uur

■ ***Zaterdag 18 tot maandag 20 oktober (tot +/- 9 uur)***
Nyoeng Nee, Lama Zeupa

Nyoeng Nee is een praktijk van vasten, stilte en meditatie. Deze zuiveringspraktijk biedt een diepe en intensieve retraite-ervaring die weldadige gevolgen heeft.
Ze is verbonden met Tchenrezig, het aspect van liefde en mededogen van de boeddha's.
De eerste dag houden we ons aan de geloften van ethisch gedrag: de geloften van sodjong. We eten niet meer na het middagmaal en vermijden overbodig gepraat.
De tweede dag leggen we dezelfde geloften af en verbinden ons er bovendien toe niet te eten, te drinken of te spreken tot 's anderendaags bij zonsopgang.

De deelnemers worden verzocht de avond van tevoren te komen, om vroeg in de ochtend te kunnen beginnen. Het is eveneens belangrijk dat iedereen blijft tot maandagochtend.

Onderricht en uitleg op vrijdag 17 oktober om 20 uur.

Iedereen is welkom. Reservering is noodzakelijk.

Bijdrage: € 73 (alles inbegrepen)

■ ***Vrijdag 31 oktober tot zondag 2 november***
Amitabha

Om zich op de dood voor te bereiden is het nuttig een band te ontwikkelen met Boeddha Amitabha, de Boeddha van het eindeloze licht. Dit kan onder meer door het reciteren van de mantra. Tijdens deze drie dagen kunnen tevens alle personen die gestorven zijn herdacht worden.

Iedereen is welkom om deel te nemen aan deze intensieve sessies, die afgesloten worden met een feestelijke tsok-poedja, een offeringsritueel, op zondagnamiddag om 15 uur.

Deze praktijk staat ook in het teken van de herdenking van het overlijden van Lama Ogyen, de eerste lama die het centrum heeft geleid. Men kan tegelijkertijd wensen uitspreken opdat alle projecten van het centrum voorspoedig zouden verlopen

Iedereen is welkom. U kan zich ook voor één of enkele dagen inschrijven.

Bijdrage: € 118 (alles inbegrepen),
€ 28 per dag (middagmaal inbegrepen)

NOVEMBER 2008

■ ***Vrijdag 7 tot zondag 9 november***
Tibetaanse schilderkunst met Tharphen
(zie 6-10 augustus)

Bijdrage: € 118 (alles inbegrepen)

■ ***Maandag 10 tot zondag 23 november***
Lama Tashi Nyima verblijft in Yeunten Ling

■ ***Donderdag 13 november***
Ritueel van volle maan, 20 uur
(zie 18 juni)

■ *Zaterdag 22 en zondag 23 november*
Stille meditatie, Lama Karta

Het kunnen mediteren is niet voorbehouden aan mystici of aan ver ontwikkelde spirituele mensen. Iedereen is erbij gebaat wanneer er vanuit een zekere gemoedsrust wordt gehandeld. Iedereen kan en mag mediteren. Lama begeleidt ons bij de praktische oefeningen.

Dit is een echt praktijkweekend. Een gelegenheid om meditatie in alle rust te beoefenen. Iedereen is welkom. De beide dagen worden in stilte doorgebracht.

Bijdrage: € 73 (alles inbegrepen)

■ *Zaterdag 29 en zondag 30 november*
Kung Fu en Tai Chi training met de uitzonderlijke deelname van Lama Zeupa
(zie 11-12 oktober)

José Magnée (La Mante Belge) is op Europees niveau verantwoordelijk voor 'Tang lang-kungfu' die erop gericht is om, zonder geweld te gebruiken, de tegenstander de mogelijkheid te ontnemen om schade te berokkenen.
Nello Mauro is nationaal trainer in Italië en specialist van de chen-stijl. Hij komt speciaal uit Sicilië om de cursus te leiden, wat door de deelnemers ten zeerste wordt gewaardeerd.
Lama Zeupa is een meester in de Tibetaanse yoga. Hij onderzoekt hierbij de overeenkomsten tussen de krijgskunsten en het boeddhisme. Lama Zeupa stelt oefeningen voor uit diverse boeddhistische en niet-boeddhistische tradities. Hij is vooral gespecialiseerd in het trainen van de ademhaling.

Zaterdag:
- 10.30 uur : Kung Fu en Tai Chi
- 14.30 uur: Kung Fu en Tai Chi
- 18 uur: meditatie van Mahakala en Tchenrezig

Zondag:
- 7 uur: ademhalingsoefeningen en yoga met Lama Zeupa, gevolgd door vraag-en-antwoord
- 10.30 uur: Kung Fu en Tai Chi
- 14.30 uur: Kung Fu en Tai Chi

Deze cursus is toegankelijk voor beginners en gevorderden.

Bijdrage : € 83 (alles inbegrepen),
€ 33 per dag (middagmaal inbegrepen)

DECEMBER 2008

■ *Zaterdag 6 en zondag 7 december*
Tibetaanse yoga, Lama Zeupa
(zie 20 en 21 september)

Bijdrage: € 73 (alles inbegrepen)

■ *Vrijdag 12 december*
Ritueel van volle maan, 20 uur
(zie 18 juni)

■ *Vrijdag 19 december Onderricht over Nyoeng Nee (één onderricht voor de vier sessies), 20 uur*

■ *Zaterdag 20 tot maandag 22 december (tot +/- 9 uur) Nyoeng Nee 1*

■ *Maandag 22 tot woensdag 24 december (tot +/- 9 uur) Nyoeng Nee 2*

■ *Vrijdag 26 tot zondag 28 december (tot +/- 9 uur) Nyoeng Nee 3*

■ *Zondag 28 tot dinsdag 30 december (tot +/- 9 uur) Nyoeng Nee 4*

Nyoeng Nee is een praktijk van vasten, stilte en meditatie. Deze zuiveringspraktijk biedt een diepe en intensieve retraite-ervaring die weldadige gevolgen heeft.
Ze is verbonden met Tchenrezig, het aspect van liefde en mededogen van de boeddha's.
De eerste dag houden we ons aan de geloften van ethisch gedrag: de geloften van sodjong. We eten niet meer na het middagmaal en vermijden overbodig gepraat.
De tweede dag leggen we dezelfde geloften af en verbinden ons er bovendien toe niet te eten, te drinken of te spreken tot 's anderendaags bij zonsopgang.

De deelnemers worden verzocht de avond van tevoren te komen, om vroeg in de ochtend te kunnen beginnen. Het is eveneens belangrijk dat iedereen blijft tot de ochtend van de laatste dag.

Onderricht en uitleg op vrijdag 19 december om 20 uur.

Iedereen is welkom. Reservering is noodzakelijk.

Bijdrage: € 73 voor één Nyoeng Nee,
€ 69 per sessie vanaf twee sessies.

■ ***Woensdag 24 en donderdag 25 december***
Kerstfeest

Voor boeddhisten is Jezus een verlichte persoon, die de boeddhanatuur volledig verwezenlijkt heeft. Daarom is het kerstfeest ook in de ogen van boeddhisten een zinvol gebeuren dat zeker herdacht en gevierd kan worden.

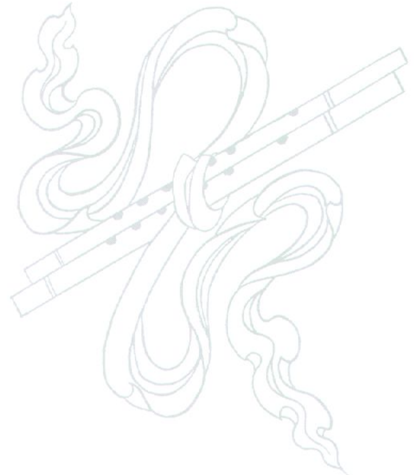
Het programma ziet er als volgt uit:

Woensdag 24 december:

18 uur Mahakala-ritueel
19 uur feestmaaltijd

Donderdag 25 december:

10 uur Lama zal iedereen toespreken in de tempel
12 uur feestmaaltijd.



Iedereen die zich alleen voelt of die deze periode graag in het instituut doorbrengt, is welkom.
Er wordt een bijdrage van € 47 gevraagd voor de twee feestmaaltijden, overnachting, ontbijt en voordracht. Bij deelname aan één feestmaaltijd bedraagt dit € 20. Gelieve ieder ook één cadeautje mee te brengen ter waarde van ongeveer vijf euro. Deze pakjes worden woensdagavond onder de deelnemers verloot.

We zijn ervan overtuigd dat deze intieme samenkomst eenieder de gelegenheid biedt om elkaar nog beter te leren kennen.

Gezellige en feestelijke kerstdagen!

Bijdrage: € 47 (alles inbegrepen),
€ 20 bij deelname aan één feestmaaltijd

Praktische inlichtingen Yeunten Ling

BIJDRAGEN

Onderricht:	€ 15 per dag, tenzij anders vermeld
Onderricht en middagmaal:	€ 26 per dag
Onderricht, drie maaltijden en verblijf:	€ 43 per dag

Theepauze inbegrepen.

Een energietoeslag van € 2 wordt gerekend, ook voor wie niet verblijft, om bij te dragen aan de stijgende energiekosten.

Supplement voor een één- of tweepersoonskamer:
- kamer in gebouwen A of B: € 10 per nacht
- studio: € 15 per nacht

Supplement lakenpakket: € 9

Milarepa – vollemaanritueel: € 2

EEN DAG IN YEUNTEN LING

7 uur:	Meditatie
8 uur:	Ontbijt
9 - 10 uur:	Karma yoga (vanaf de 2de dag; hulp bij kleine werkzaamheden)
10.30 uur:	Onderricht
12 uur:	Middagmaal
13.30 - 14.30 uur	Karma yoga (de 1ste dag; hulp bij kleine werkzaamheden)
15 uur:	Onderricht of beoefening
16.30 uur:	Theepauze
18 uur:	Sadhana van Mahakala en Tchenrezig
19 uur:	Avondmaal
23 uur:	De grote poort wordt gesloten. Rust in de gebouwen.

INSCHRIJVING VOOR DE CURSUSSEN

Om de cursussen optimaal te organiseren (aankoop voeding, verdeling van de kamers, …) is het nodig uw verblijf vooraf te reserveren en een voorschot over te schrijven:

€ 30 per persoon voor een weekend
€ 40 per persoon voor een langer verblijf.
Voor sommige cursussen wordt een volledige voorafbetaling gevraagd.

BETALING

In België: rekeningnummer 240-0291015-19
Vanuit het buitenland:
Fortis IBAN: BE39 2400 2910 1519 BIC: GEBABEBB
ten name van het Instituut Yeunten Ling, 4 promenade Saint Jean l'Agneau, B-4500 Huy.
Indien u kiest voor de optie 'gedeelde kosten', dan gebeurt de overschrijving zonder bijkomende kosten voor uzelf.

Gelieve bij elke overschrijving duidelijk de reden van betaling te vermelden:
soort lidmaatschap, gift, cursus, … en eventueel een adresverandering.
Dank voor uw medewerking.

ANNULERING

Bij annulering tien dagen voor de aanvang van de cursus, wordt de helft van het voorschot terugbetaald. Nadien is dit niet meer mogelijk.

U wordt verzocht vóór 19 uur toe te komen. Nadien is er geen onthaal.
We vragen met aandrang dat iedereen dit verzoek zou respecteren.

GELEID BEZOEK

Elke zondag is er om 14.30 uur gelegenheid om met het centrum kennis te maken via een rondleiding.
Bijdrage: € 4 (koffie/thee en koekjes inbegrepen), € 2 (jongeren van 12 tot en met 18 jaar).

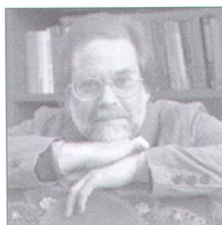
Groepen kunnen een geleid bezoek, eventueel gecombineerd met een voordracht met als onderwerp 'Inleiding tot het boeddhisme', aanvragen. Een folder daarover wordt u op aanvraag toegestuurd.

TIBETAANS INSTITUUT - SCHOTEN



JUNI 2008

- ***Dinsdag 17 juni Avondlezing***
  'Een boeddhistische omwenteling?'
  door David Loy, professor aan de Xavier Universiteit, Cincinnati, Ohio, VS, 20 uur



Een uitzonderlijke avondlezing in samenwerking met het Universitair Centrum Sint-Ignatius Antwerpen, dat professor Loy naar België heeft uitgenodigd.

De Boeddha spreekt over ons onvermogen om gelukkig te worden en legt uit dat dit veel te maken heeft met de valstrikken die door ons denkbeeldig, halsstarrig en egocentrisch "ik" gelegd worden. Egoloosheid is een courant maar veeleer bevreemdend woord in het boeddhisme. Hoe kun je dit begrip nu verbinden met een constructief engagement in de samenleving? Welke analyse maakt het boeddhisme van onze samenleving?

Het "ego" kan niet anders dan voor onzekerheid, onrust en ontevredenheid zorgen.
David Loy zal ook een verband leggen tussen de drie traditionele giften waarover de Boeddha spreekt (bezitsdrang, afkeer en verblinding) en de kwalen die onze samenleving teisteren: een economisch systeem dat de possessieve passie aanwakkert, de militarisering van conflicten en de desinformatie vanuit de media. Welke oplossingen biedt de Boeddha om te ontsnappen aan de illusies en negatieve gewoontes die ons door de samenleving worden opgedrongen? Houdt dit verband met de obsessieve gewoonte die erin bestaat om één gegeven als iets absoluuts te beschouwen? Over welke transformatie hebben we het als over een boeddhistische omwenteling wordt gesproken?
Iedereen is welkom. De voordracht wordt in het Engels gegeven. Er is geen vertaling voorzien.
Nadien is er gelegenheid tot vragen stellen.

Bijdrage: € 7,50 (€ 6 leden).
Gelieve vooraf in te schrijven.

- ***Donderdag 19 juni***
  Meditatie van Tchenrezig, 20 uur

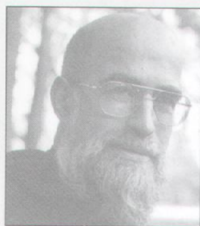
Deze praktijk, gericht op Tchenrezig, de essentie van het mededogen van alle boeddha's, kunt u elke donderdagavond beoefenen. Door de visualisatie, het reciteren van de mantra 'om mani peme hoeng' en de meditatie worden de wijsheid en het mededogen van alle verlichte wezens opgewekt en oefenen we ons in het betonen van mededogen jegens alle levende wezens.

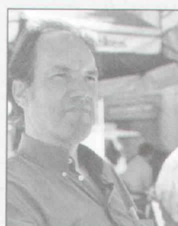
- ***Zaterdag 21 juni Dagprogramma***
  'Is een dialoog tussen christendom, humanisme, islam en boeddhisme mogelijk?'

Iedereen die wat geïnformeerd is over het boeddhisme, kent zijn verdraagzaamheid tegenover andere religies. Zo heeft ons instituut in het verleden al enkele studiedagen gehouden samen met o.a. het humanisme (in de VUB) en het christendom (in de KULeuven). Het Tibetaans Instituut werkt ook intensief samen met interreligieuze of interlevensbeschouwelijke organisaties.

We willen graag ieder die begaan is met vreedzaam samenleven met andere religies en levensbeschouwingen speciaal uitnodigen op deze topdag.

Dit colloquium heeft plaats ter gelegenheid van de verjaardag die wij vieren, met name 30 jaar Tibetaans Instituut in Antwerpen/Schoten.


Benoît Standaert
Christendom


Rik Pinxten
Humanisme


Hacer Düzgün
Islam


Frans Goetghebeur
Boeddhisme

Resultaten, grenzen en toekomst van de interlevensbeschouwelijke dialoog
Vier sprekers antwoorden in alle openheid

10 uur: Verwelkoming

10.30 uur: Eerste sessie

- Welke initiatieven werden tot nu toe genomen in het kader van een ontmoeting tussen religieuze en filosofische tradities?
- Wat zijn de argumenten ten gunste van een dialoog in de eigen traditie?
- Welke concrete resultaten werden er tot nu toe bereikt?
- Is er in de eigen traditie of bij de gesprekspartners een stilzwijgen of misschien zelfs een weigering tot dialoog?

12 uur: Middagmaal

14.30 uur: Tweede sessie

- Welke werkmethodes en initiatieven kunnen we in de toekomst gebruiken?
- Welke vooruitzichten en verwachtingen mogen we formuleren?

16.00 uur: Afsluiting

De sprekers verliezen zich niet in vage beleefdheidsformules en passieve verdraagzaamheid.
Zij veroorloven zich om concrete voorstellen te doen. Zij trachten samen de grote lijnen uit te zetten voor een werkmethode, procedures en activiteiten in de nabije en verre toekomst.

Bijdrage: € 32 (middagmaal inbegrepen).
Reservering en betaling vooraf gewenst.

■ ***Donderdag 26 juni***
Meditatie van Tchenrezig, 20 uur
(zie 19 juni)

JULI 2008

Er worden geen avondprogramma's of meditaties gepland. Onze residentiële centra nemen deze maand de fakkel over met een groot aanbod aan interessante cursussen.
De kantoren en de bibliotheek blijven toegankelijk op werkdagen van 9 uur tot 17 uur.

AUGUSTUS 2008

■ ***Donderdag 7 augustus***
Onderricht 'Wat betekent verlichting?', 20 uur

Al gebruiken we woorden zoals bereiken van, verlangen naar verlichting, uiteindelijk krijgen we verlichting niet uit een externe bron. We ontdekken de verlichting die er altijd al geweest is. Verlichting maakt deel uit van onze ware aard.
We kunnen ons afvragen: Wat is verlichting als ze geen geluk of lijden is? Hoe voelt het om de boeddhanatuur te ontdekken? Al is de feitelijke ervaring voor ons nu moeilijk te vatten, toch is het mogelijk in ons alledaags bestaan inzicht in deze begrippen te krijgen.

De presentatie van Lama zal ons daarbij helpen.

■ ***Donderdag 14 augustus***
Meditatie van Tchenrezig, 20 uur
(zie 19 juni)

■ ***Donderdag 21 augustus***
Mahakalarituelen van 10 uur tot 21 uur, met 30 lama's en monniken uit het klooster van Sonada (Darjeeling, India)

Dertig lama's van het klooster van Z.E. Kaloe Rinpochee zullen de poedja van Mahakala uitvoeren van 10 uur tot 12 uur, van 15 uur tot 17 uur en van 19 uur tot 21 uur.
U kunt de tempel binnenkomen en verlaten zoals het u uitkomt.
Een indrukwekkende ervaring en een unieke gelegenheid om deze rituelen, begeleid door vele muziekinstrumenten, te volgen. Een zegenrijk verjaardagsfeest!
Teksten om mee te reciteren worden voorbereid.

Vooraf reserveren wordt aangeraden!

Bijdrage: € 15 (leden € 12) per dag.
Wie alleen de avondsessie (19-21 uur) wenst te volgen: € 7,5 (leden € 6)

■ ***Donderdag 28 augustus***
Poedja van Mahakala en Tchenrezig, 20 uur

Een gelegenheid om de sadhana van Mahakala samen uit te voeren. De meditatie van Tchenrezig sluit daar perfect op aan. Zij vertegenwoordigen het toornige en vredevolle aspect van liefde en mededogen.

SEPTEMBER 2008

■ ***Maandag 1 september Tarapoedja, 20 uur***

Nu de sadhana van Tara, het Offeringsritueel voor de Bevrijdster, in de Nederlandse vertaling beschikbaar is, kunnen alle beoefenaars ook beter begrijpen waar deze voor staat. Iedereen wordt dan ook van harte uitgenodigd om dit prachtige ritueel mee te zingen.

■ ***Donderdag 4 september Meditatie van Tchenrezig***
(zie 19 juni)

■ ***Maandag 8 september Stille meditatie, 20 uur***

Elke tweede maandag van de maand, behalve in juli en augustus, is er stille meditatie. Deze meditatie wordt soms begeleid door een lama. Er wordt telkens een korte toelichting gegeven, die we onmiddellijk kunnen toepassen. Iedereen is welkom.

■ ***Donderdag 11 september***
Onderricht Groene en Witte Tara, 20 uur

Tara is de bodhisattvi van de wijsheid die alle obstakels opruimt. Volgens de mythe is zij geboren uit de tranen van mededogen die Avalokiteshvara (Tchenrezig) plengde, toen hij het lot en het lijden van de mensheid zag. Tara, de bevrijdster, vertegenwoordigt actief medeleven, vaardig handelen, onverschrokkenheid en snelle hulp. De Groene Tara is een van de bekendste vrouwelijke boeddhavormen in het Tibetaanse boeddhisme. Haar gelofte om alleen nog als vrouw te incarneren en als vrouw het boeddhaschap te bereiken getuigt van een typisch tantrische instelling. De Witte Tara is verbonden met de praktijk van het lange leven.
Meditatie helpt ons deze bekwaamheden bij onszelf te ontdekken en ontwikkelen. Dit onderricht ondersteunt de gewoonte om af en toe het Tara-ritueel nu ook in Schoten te programmeren.
De Nederlandse tekst is beschikbaar.

■ ***Zondag 14 september Geleid bezoek, 15 uur***

Voor vele mensen is deze rondleiding een eerste en aangename kennismaking met het instituut en met het boeddhisme.
Belangstellenden krijgen uitleg over de stoepa en het tempelgebouw. We bezoeken de tempel binnen en vernemen meer over de symboliek van wat we zien. Allerlei vragen kunnen aan bod komen, zoals: hoe kwam het boeddhisme in het Westen terecht, wat is de functie van het Instituut en zo meer.

Warm aanbevolen als eerste kennismaking. Gelieve een kwartier voor de aanvang aanwezig te zijn.

Bijdrage: € 4 (koffie/thee en koekjes inbegrepen),
€ 2 (jongeren van 12 tot 18 jaar)

■ ***Donderdag 18 en vrijdag 19 september***
Lama Zeupa verblijft in het Tibetaans Instituut

■ ***Donderdag 18 september***
Onderricht Wie is Goeroe Rinpochee?,
Lama Zeupa, 20 uur

Padmasambhava, 'Geboren uit een lotusbloem', wordt door de Tibetanen liefdevol Goeroe Rinpochee genoemd, de kostbare leraar. Hij is vanuit India naar Tibet gereisd op het einde van de 8ste eeuw. Zijn spirituele impact was zo groot dat hij door de Tibetanen beschouwd werd als de tweede Boeddha.
Uit een van zijn geschriften komt de beroemde voorspelling: 'Pas wanneer er metalen vogels door de lucht zullen vliegen en de paarden op wielen zullen rijden, zal de dharma naar het land van de rode mensen gaan en zullen de Tibetanen over de wereld verspreid worden'. Dit is ondertussen gebeurd.

Het onderricht zal ons een beeld geven van het belang van deze tantrische leraar, die uitzonderlijke middelen gebruikte om het boeddhisme in het onherbergzame Tibet in te planten.

■ ***Zaterdag 20 september Dagprogramma***
Inleiding tot de meditatie, Lama Tashi Nyima

Meditatie is een methode om de geest tot rust te brengen en te stabiliseren. Door de meditatie bereikt men soepelheid van de geest. Het resultaat is: opgewektheid, helderheid, het verdwijnen van lichamelijke en geestelijke starheid. Concentratie leidt ons naar diepgaande inzichten in de natuur van de geest.
Iedereen is erbij gebaat wanneer er vanuit een zekere gemoedsrust wordt gehandeld. Het kunnen mediteren is niet voorbehouden aan mystici of aan ver ontwikkelde spirituele mensen. Iedereen kan en mag mediteren. Lama zal uitleg geven over de opeenvolgende fasen in de meditatie en begeleidt ons bij de praktische oefeningen.

- 10.30 uur: presentatie van de verschillende meditatiemethoden en uitleg over de voordelen van het mediteren
- 12 uur: warme maaltijd
- 14 uur: gezamenlijke beoefening door geleide meditatie, een mooie gelegenheid om toe te passen wat 's morgens werd geleerd.

Het voorbeeld van de meditatiemeester Lama Tashi Nyima stimuleert de motivering en is een kostbare aanmoediging voor alle beoefenaars. U bent van harte welkom.

Bijdrage: € 32 (middagmaal inbegrepen).
Gelieve vooraf in te schrijven.

■ ***Donderdag 25 september***
Poedja van Mahakala en Tchenrezig, 20 uur
(zie 28 augustus)

■ ***Vrijdag 26 september Leesgroep, 20 uur***

De maandelijkse leesgroep is een gelegenheid om samen over diverse aspecten van de dharma te spreken. U hoeft daarvoor helemaal geen gevorderde beoefenaar te zijn.

In deze reeks komen telkens enkele hoofdstukken uit 'Meester over je eigen leven' van Sakyong Mipham aan bod.

OKTOBER 2008

■ ***Donderdag 2 oktober***
Meditatie van Tchenrezig, 20 uur
(zie 19 juni)

■ ***Maandag 6 oktober***
Poedja Aanroeping van de Lama van verre, 20 uur

Bij het reciteren van deze sadhana ontwikkelen we in ons hart een juist inzicht in het samsarisch bestaan. Dit is essentieel om spirituele zegening te vragen en hieruit bevrijd te worden. Dit ritueel bevordert openheid tegenover de leraar. Lama k'jenno: Lama, denk aan ons.

De tekst is nu beschikbaar in het Nederlands.

■ ***Dinsdag 7 oktober***
Meditatie van Tchenrezig & Vragen over de mandala en de dharma in het Westen, 20 uur

Na de meditatie van Tchenrezig volgt een informeel gesprek in verband met de activiteiten in het centrum en de erkenning van het boeddhisme door de Belgische wetgever.

■ ***Donderdag 9 oktober***
Onderricht Marpa, de vertaler, 20 uur

Marpa, de vertaler (1012-1097), was een Tibetaanse leraar die veel boeddhistische teksten uit het Pali en Sanskriet naar het Tibetaans vertaalde. Marpa reisde onder meer naar Nalanda in India, waar Naropa les gaf. Hij studeerde twaalf jaar bij Naropa en andere leraren in India. Naropa benoemde Marpa als zijn opvolger. Bij zijn terugkeer in Tibet gaf hij les en overdracht aan vele leerlingen. Een van zijn leerlingen was Milarepa, die Marpa uiteindelijk aanwees als zijn opvolger.

Aan de hand van zijn levensverhaal zal Lama het belang van Marpa voor de kagyu-overdrachtslijn, de mondelinge overdracht, duidelijk maken.

■ ***Zondag 12 oktober Dagprogramma***
Inleiding tot het boeddhisme, Frans Goetghebeur

Het boeddhisme heeft zijn plaats in het spirituele en culturele landschap van het Westen ingenomen. Krachtige figuren als de Dalai Lama en Thich Nhat Hanh zijn voor vele westerlingen een lichtend voorbeeld. Tijdens dit dagprogramma verneemt u hoe en waar het boeddhisme is ontstaan en hoe het werd verspreid, eerst in het Oosten en recentelijk in het Westen. U verneemt welke de grote stromingen en de kernbegrippen van het boeddhisme zijn.

- 10.30 uur: Kennismaking met het boeddhisme vandaag. Wie was de Boeddha? Waarover heeft hij vooral gesproken? Hoe is het boeddhisme naar het Westen gekomen? Waaruit bestaat de bijdrage van het boeddhisme aan de westerse cultuur? Is het boeddhisme wel geschikt voor westerlingen?

- 12 uur: warme maaltijd

- 14 uur- 15.30 uur: De krachtlijnen van het boeddhisme.Waarom spreekt de Boeddha zoveel over lijden? Hoe werken storende emoties? Welke vaardige middelen stelt het boeddhisme voor? Hoe kun je leren mediteren? Wat zijn de moeilijkheden die je ondervindt? Welke verschillende methoden worden door de Boeddha aangeboden?

Na elke les is er gelegenheid om vragen te stellen.

Bijdrage: € 32 (middagmaal inbegrepen).
Gelieve vooraf in te schrijven.

■ ***Maandag 13 oktober Stille meditatie, 20 uur***
(zie 8 september)

■ ***Donderdag 16 en vrijdag 17 oktober***
Lama Zeupa verblijft in het Tibetaans Instituut

■ ***Donderdag 16 oktober Onderricht Milarepa, de dichter, Lama Zeupa, 20 uur***

Milarepa, de grote yogi (1452-1507), is beroemd vanwege de vele (100.000) liederen en gedichten die hij geschreven heeft. Een van zijn leerlingen was Gampopa, die zijn geestelijke opvolger werd en de belangrijkste meester in de kagyu-linie werd. Het magische leven van Milarepa is wereldberoemd en inspireert velen bij de beoefening.

■ ***Donderdag 23 oktober***
Poedja van Mahakala en Tchenrezig, 20 uur
(zie 28 augustus)

■ ***Vrijdag 24 oktober Leesgroep, 20 uur***
(zie 26 september)

■ ***Donderdag 30 oktober Meditatie van Tchenrezig, 20 uur***
(zie 19 juni)

NOVEMBER 2008

■ ***Maandag 3 november Tarapoedja, 20 uur***
(zie 1 september)

■ ***Donderdag 6 november***
Onderricht Gampopa, de arts, 20 uur

Gampopa (Dakpo Rinpoche) was een arts uit Dagpo (1079-1153) . Hij is de grondlegger van de kagyu-school. Gampopa was met het boeddhisme in aanraking gekomen en was monnik volgens de kadampa traditie geworden. Hij zocht echter een manier om de weg naar de verlichting te versnellen. Tijdens zijn zoektocht ontmoette hij Milarepa en ging bij hem in de leer. Onder leiding van Milarepa realiseerde hij de uiteindelijke bevrijding. Gampopa was verantwoordelijk voor het samenbrengen van de kadampa-leer en de mahamoedra-leer. Zijn belangrijkste leerling was Dusoem Khyenpa, die later bekend werd als de eerste Karmapa.

■ ***Zaterdag 8 november***
Dagprogramma Van eigenzinnigheid tot fundamentalisme, Lama Zeupa

Welke hardnekkige koppigheid zit er in onze geest? Waar hebben we die vandaan?
Hoe wordt ze gevoed? Welke methoden zijn er om deze verduisteringen aan te pakken?

Lama Zeupa geeft uitleg over datgene wat de geest verduistert en de mensen verblindt. Hij reikt middelen aan om deze destructieve gewoonteneigingen aan te pakken bij onszelf en in onze directe omgeving.

Twee sessies onderricht: 10.30 uur en 14 uur.
Warme maaltijd: 12 uur
Afsluiting: 16 uur

Iedereen is welkom.

Bijdrage:€ 32 (middagmaal inbegrepen).
Gelieve vooraf in te schrijven.

■ ***Maandag 10 november Stille meditatie, 20 uur***
(zie 8 september)

■ ***Donderdag 13 en vrijdag 14 november***
Lama Karta verblijft in het Tibetaans Instituut

■ ***Donderdag 13 november***
Ritueel van volle maan, 20 uur

Tijdens dit offerritueel reciteren we de poedja van Milarepa. U kunt een bijdrage leveren door voedsel of drank mee te brengen en dit vooraf op de offerschalen te leggen. Bloemen en wierook worden ook gewaardeerd. Na de meditatie nuttigen we samen de meegebrachte offergaven.

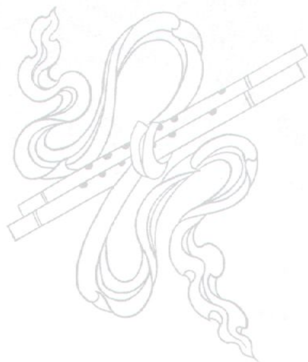
Iedereen is welkom.

■ ***Donderdag 20 november Onderricht***
Boeddhisme, een filosofie of een religie?, 20 uur

Hoe zouden we het boeddhisme benoemen? Volstaat één benaming om de veelheid te omvatten? Heeft iedereen daar een zelfde mening over? Waarom is het een filosofie? Welke kenmerken van een religie zijn van toepassing? Andere termen, met name spritualiteit of levensbeschouwing, worden ovoorgesteld.
Tijdens deze voordracht bekijken we deze leer vanuit de diverse invalshoeken.

■ ***Donderdag 27 november***
Poedja van Mahakala en Tchenrezig, 20 uur
(zie 28 augustus)

■ ***Vrijdag 28 november Leesgroep, 20 uur***
(zie 26 september)



DECEMBER 2008

■ ***Maandag 1 december***
Poedja van Sangyee Menla, 20 uur

In het Tibetaans boeddhisme neemt de Medicijnboeddha, Sangyee Menla, een belangrijke plaats in: hij vertegenwoordigt het helende aspect van onze boeddhanatuur. De meditatie van de Boeddha van de Geneeskunde is een krachtig medicijn voor de diepere oorzaken van geestelijk en fysiek lijden. Ze brengt ons weer in contact met innerlijke vrede en harmonie.

■ ***Donderdag 4 december Onderricht***
Hoe helpen we stervenden?, 20 uur

Sterven is geen tegenslag of mislukking. Het maakt deel uit van het leven.
De dood is een krachtige werkelijkheid, een realiteit die ons wakker schudt. Het begeleiden van stervenden is de jongste jaren steeds meer in de belangstelling gekomen. Het wordt als een daad van diep mededogen gezien. Ook de boeddhistische traditie is begaan met het lot van diegenen die het einde van hun leven zien naderen. Al wie zich geroepen voelt om mensen voor te bereiden op het belangrijke moment van het sterven wordt uitgenodigd.

■ ***Maandag 8 december Stille meditatie, 20 uur***
(zie 8 september)

■ ***Donderdag 11 december***
Meditatie van Tchenrezig, 20 uur
(zie 19 juni)

■ ***Zondag 14 december Geleid bezoek, 15 uur***
(zie 14 september)

■ ***Donderdag 18 december Onderricht***
Waar staat Manjoeshri voor?, 20 uur

In het Lofgebed aan Manjoeshri worden alle kwaliteiten van dit aspect van wijsheid aangegeven. Hij wekt ons uit de slaap van de verstorende emoties en bevrijdt ons van de ketenen van karma. Hij hanteert het zwaard van wijsheid dat de duisternis van onwetendheid opheft. Hij verleent ons helderheid, intelligentie en wijsheid.
Lama zal deze bodhisattva voorstellen.

■ ***Vrijdag 19 december Leesgroep, 20 uur***
(zie 26 september)

Praktische inlichtingen Tibetaans Instituut Schoten

Bijdrage voordrachten:

€ 6 (leden: € 4,50), tenzij anders vermeld

Bijdrage meditaties, sadhana's (poedja's), leesgroep:

€ 2 (leden én niet-leden)

Bijdrage dagprogramma's:

€ 32 (middagmaal inbegrepen).
Vooraf inschrijven noodzakelijk.

Geleid bezoek op zondag:

€ 4 (koffie/thee en koekjes inbegrepen) of
€ 2 (jongeren van 12 tot en met 18 jaar).
Inschrijven ter plaatse.

De avondprogramma's beginnen om 20 uur.
De dagprogramma's voorzien een sessie om 10.30 uur en om 14 uur.
Warme maaltijd om 12 uur.

Groepen kunnen een geleid bezoek aanvragen, eventueel gevolgd door een voordracht met bijvoorbeeld als onderwerp 'Inleiding tot het boeddhisme'. Een folder daarover wordt u op aanvraag opgestuurd of kunt u vinden op onze website.

Bibliotheek: leden kunnen tegen een kleine vergoeding boeken of dvd's voor 4 weken ontlenen: maximaal 3 boeken voor € 0,75 per boek, maximaal 2 dvd's voor € 1,25 per dvd.

Kantoren en bibliotheek zijn voor iedereen toegankelijk op werkdagen van 9 uur tot 17 uur en tijdens de hier aangekondigde programma's.



Voor de eerste keer werd in Schoten een initiatie van Tchenrezig gegeven door Lama Karta.
Dit gebeurde op 1 mei van dit jaar.

UNIVERSITEIT VAN HET BOEDDHISME – BRUSSEL

■ *Zaterdag 25 oktober en zondag 26 oktober in het Nalanda Instituut*

De Vier Edele Waarheden
binnen de verschillende boeddhistische tradities

Tijdens de voorbije edities van de Universiteit van het Boeddhisme werden westerse en boeddhistische benaderingen van bepaalde onderwerpen geëvalueerd, zoals « Wie ben ik? » of « Het leven, wat houdt dat in? ».
De vijfde editie wordt volledig aan de studie en de beoefening van de onderrichtingen van de Verlichte gewijd. Dit jaar hebben we gekozen voor de leringen waarover de Boeddha tijdens de eerste cyclus heeft gesproken, met name de Vier Edele Waarheden.
Is er een betere manier om de dhamma (de dharma) te kennen dan door te luisteren naar de onderrichtingen zoals zij doorheen de geschiedenis van het boeddhisme in de grote erkende tradities werden gegeven? We hebben daarom drie eminente leraren van de grote boeddhistische tradities uitgenodigd. Zij brengen elk hun presentatie van dit belangrijke onderwerp.

Het tweedaagse programma biedt een unieke gelegenheid om de rijkdom en diversiteit van het door de Boeddha voorgestelde pad te leren kennen én beoefenen. Op zondagnamiddag krijgen we immers de gelegenheid om, onder leiding van deze drie meesters, op het voorgestelde thema te mediteren. De tempel van het Nalanda Instituut zorgt voor een gepaste omgeving.

Programma

Zaterdag 25 oktober

9.30 uur:	Onthaal
10 uur:	Welkomstwoord
10.30 uur:	Voordracht door venerabele Lama Karta, vajrayana
12 uur:	Lunch
14.30 uur:	Voordracht door venerabele Genno Roshi, zen
16 uur:	Vraag- en antwoordsessie
17 uur:	Afsluiting

Zondag 26 oktober

10 uur:	Onthaal
10.30 uur:	Voordracht door venerabele Sayadaw U Nanujjotabhivamsa, theravada
12 uur:	Lunch
14.30 uur:	Geleide meditatiesessies volgens de drie tradities
16 uur:	Afsluiting

Praktische informatie

Plaats: Nalanda Instituut
Olmstraat 50, 1030 Brussel (op een paar stappen van het Jubelpark)
Tel. 02 675 38 05 Fax 02 675 38 90

Inschrijving: * via e-mail institut-nalanda@skynet.be
* via inschrijfformulier op www.tibetaans-instituut.org

Aangezien het aantal plaatsen beperkt is tot 150 deelnemers, zal een inschrijving pas aanvaard worden zodra de betaling werd geregistreerd.

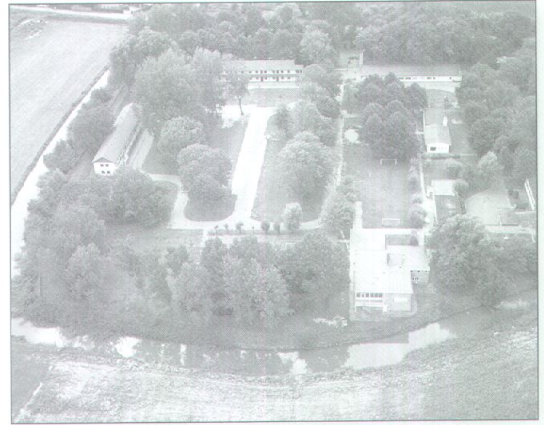
Bijdrage: 60 € voor de twee dagen

Betaling: rekeningnummer 001-39980447-74
ten name van het Nalanda Instituut – Brussel
onder vermelding van 'Universiteit Boeddhisme 2008'

Lunch: is niet inbegrepen in de bijdrage. Bij het onthaal ontvangt u een lijst van de omringende eetgelegenheden.

NAROPA INSTITUUT - CADZAND





JULI 2008

■ ***Woensdag 2 tot zondag 6 juli***
Shamata retraite, Lama Karta

Een intensieve, vijfdaagse meditatieretraite voor zowel gevorderden als beginners.

Shamata betekent kalmte, concentratie en aandacht bij het mediteren. Hoe kunnen wij dit ontwikkelen, verbeteren, bereiken en vasthouden?

Het boeddhisme kent diverse meditatietrainingen, met verschillende doelstellingen.
De shamata- of shinee-meditatie heeft als doel de geest te kalmeren en de gedachten te concentreren. Tijdens de beoefening dienen we de tegenkrachten, de hindernissen die de meditatie verstoren, aan te pakken.
We beginnen bij het aspect kalmtemeditatie, omdat we zonder innerlijke rust geen inzicht kunnen ontwikkelen. Onze geest wordt voortdurend afgeleid en afgemat door storende emoties.
Zoals je het lichaam kunt genezen met medicijnen, zo biedt het boeddhisme ons meditatie-methoden aan om de geest te genezen, te doorgronden en te temmen, tot rust te brengen en in een staat van mentale stabiliteit te houden.

Het is de eerste keer dat deze retraite wordt aangeboden. Gebruik deze unieke gelegenheid!

Lama Karta geeft het onderricht in het Engels (met tolk Nederlands).

Bijdrage: € 208 (alles inbegrepen).

■ ***Dinsdag 8 tot zaterdag 12 juli***
Tibetaanse schilderkunst met Tharphen

Een vijfdaagse zomercursus thangka schilderen.

Kunst heeft in Tibet en India altijd tot doel ons te herinneren aan een hogere werkelijkheid, aan onze eigen innerlijke mogelijkheden. De schilderingen uit de boeddhistische wereld vormen daar geen uitzondering op.
Tibetaanse thangka's zijn het werk van buitengewoon begaafde kunstenaars.
Tharphen, zoon van de meesterschilder Gega Lama, is daar een van. Stapsgewijs geeft hij een inwijding in de kunst en de techniek van het tekenen en schilderen, in de geschiedenis en de kenmerken van de Karma Gardri-stijl en in het gebruik van kleur.
Elke cursist wordt door Tharphen individueel begeleid. Waar nodig corrigeert hij het werk van de deelnemers.

Tharphen geeft zijn onderricht in het Engels en het Nederlands.
Benodigdheden: papier, passer, meetlat, potloden, houtskool.

Bijdrage: € 208 (alles inbegrepen),
€ 28 per dag (middagmaal inbegrepen)

AUGUSTUS 2008

- *Donderdag 7 tot woensdag 13 augustus*
  Lama Zeupa verblijft in het Naropa Instituut

- *Zaterdag 9 en zondag 10 augustus*
  Loslaten om gelukkig te worden, Lama Zeupa

We zijn met onze geest verstrikt in talloze innerlijke en uiterlijke verschijningen
en ervaringen, de wereld van samsara. Dit leren los te laten zal ons uiteindelijk gelukkiger maken.
Wanneer wij durven los te laten wat ons vasthoudt - gehechtheid, bezit, begeerte, obsessie - dan ontstaat er geleidelijk aan in onze geest een gevoel van ruimte en helderheid.

Vasthouden veroorzaakt lijden. Loslaten is een tegengif voor deze gehechtheid.
We kunnen het leren beoefenen om het leven lichter en gelukkiger te maken. Het is de sleutel naar de ontdekking van de bron van onze ontevredenheid.
Kortom een teaching waar velen in het Westen iets aan zullen hebben, want wij zijn over het algemeen zeer gehecht aan tal van dingen.

Bijdrage: € 73 (alles inbegrepen),
€ 28 per dag (middagmaal inbegrepen)

- *Vrijdag 22 en zondag 24 augustus*
  Mahakalarituelen van 10 uur tot 21 uur,
  met 30 lama's en monniken uit het klooster
  van Sonada (Darjeeling, India)

Dertig lama's van het klooster van Z.E. Kaloe Rinpochee zullen de poedja van Mahakala uitvoeren van 10 uur tot 12 uur, van 15 uur tot 17 uur en van 19 uur tot 21 uur.
U kunt de tempel binnenkomen en verlaten zoals het u uitkomt.
Een indrukwekkende ervaring en een unieke gelegenheid om deze rituelen, begeleid door vele muziekinstrumenten, te volgen.
Teksten om mee te reciteren worden voorbereid.

Aangezien het aantal plaatsen beperkt is, vragen wij om te reserveren.

Bijdrage: € 12 per dag. Voor de maaltijden en het verblijf gelden de normale tarieven.

Op zaterdag 21 augustus kunt u een plaats reserveren voor de eenmalige voorstelling 'Mystieke Dans en Zang uit Tibet' in het Casino van Knokke, om 20 uur (zie folder).

SEPTEMBER 2008

- *Dinsdag 9 tot zondag 14 september*
  Lama Tashi Nyima verblijft in het Naropa Instituut

- *Zaterdag 13 en zondag 14 september*
  Meditatie van Tchenrezig, Praktijk en Initiatie,
  Lama Tashi Nyima

Tchenrezig (of Avalokiteshvara) is de grote bodhisattva van het universele mededogen. De meditatie toont ons hoe ook wij dit mededogen kunnen ontwikkelen.
We moeten Tchenrezig zeker niet zien als een concreet wezen, maar het is de bedoeling dat wij hem gebruiken om te onderzoeken hoe wij dit ideaalbeeld van mededogen in onszelf kunnen opwekken.
Het onderricht van Lama Tashi Nyima is tijdens dit weekend geheel op Tchenrezig gebaseerd, een meditatie-oefening die in elk weekendprogramma is voorzien.
Heel bijzonder is, dat de praktische meditatie-oefeningen zullen worden gevolgd door een initiatie. Een initiatie kan worden beschouwd als een zegening en als de bevestiging van de inwijding, als ware het de permissie om bepaalde oefeningen te mogen doen.

Bijdrage: € 73 (alles inbegrepen),
€ 28 per dag (middagmaal inbegrepen),
€ 15 voor wie alleen de initiatie op
zondag 14 september om 14.30 uur volgt.



OKTOBER 2008

■ ***Vrijdag 10 tot vrijdag 17 oktober***
Lama Karta verblijft in het Naropa Instituut

Hij begeleidt dagelijks de poedja-meditaties in de tempel. Info over de exacte tijden: 0117-396969.
Uw donatie is van harte welkom.

■ ***Zaterdag 11 en zondag 12 oktober***
Tara, Praktijk en Initiatie, Lama Karta

Tara is de vrouwelijke manifestatie van de geest van alle boeddha's. Zij wordt verbonden met oorspronkelijke wijsheid en mededogen. Letterlijk betekent Tara "bevrijdster" – ze vertegenwoordigt de kracht die bevrijdt van angsten en gevaren. Haar verschillende aspecten worden beschreven in de lofzang die wij vaak 's morgens reciteren. Naast bevrijdster wordt zij ook "moeder van alle verlichte wezens" of "zij die helpt oversteken naar de andere oever" genoemd.
Tara deed de wens: "Talrijk zijn zij die de verlichting in een mannenlichaam bereiken.
Daarom zal ik tot samsara geledigd is, mij inzetten voor alle levende wezens in het lichaam van een vrouw".

Lama Karta geeft het onderricht in het Engels (met tolk Nederlands).

Bijdrage: € 73 (alles inbegrepen),
€ 28 per dag (middagmaal inbegrepen),
€ 15 voor wie alleen de initiatie op zondag 12 oktober om 14.30 uur volgt.

NOVEMBER 2008

■ ***Maandag 17 tot maandag 24 november***
Lama Zeupa verblijft in het Naropa Instituut

Hij begeleidt dagelijks de poedja-meditaties in de tempel. Info over de exacte tijden: 0117-396969.
Uw donatie is van harte welkom.

■ ***Zaterdag 22 en zondag 23 november***
Tibetaanse yoga, Lama Zeupa (Engels)

Deze lichamelijke en spirituele vorm van yoga bestaat uit oefeningen die spraak en geest harmoniseren, in een meditatievorm die voor iedereen, beginners en gevorderden, zeer toegankelijk is.
De oefeningen omvatten houding, gebaren en symbolen, ontspanning en technieken voor zelfmassage, maar ook praktijken voor de subtiele ademhaling en de chakra's.
Er worden teksten gereciteerd om mededogen-leegte te ontwikkelen.
Het boekje Tibetaanse Yoga is verkrijgbaar in ons winkeltje, maar ook vooraf bij ons te bestellen. Het bevat een geheel van oefeningen die zijn ontworpen door Z.E. Kaloe Rinpochee om ons westerlingen op weg te helpen.

Wij bevelen u losse kleding aan, waarin u zich gemakkelijk kunt bewegen.

Lama Zeupa geeft het onderricht in het Engels (met tolk Nederlands).

Beperkt aantal deelnemers, reserveren is ABSOLUUT NOODZAKELIJK.

Bijdrage: € 73 (alles inbegrepen)

DECEMBER 2008

■ ***Zaterdag 13 en zondag 14 december***
Mahamoedra , Lama Karta

Deze cursus is een continuering van de mahamoedra-weekendcursussen die wij de afgelopen jaren van Lama mochten ontvangen.
"Maanlicht van de Mahamoedra" is een zeer diepzinnige en uitzonderlijk gedetailleerde tekst over de verschillende stadia van meditatie. Het mahamoedra-onderricht zegt dat, als we onze aandacht op de geest zelf richten en de aard ervan realiseren, we ook de ware natuur van alle verschijningsvormen doorgronden.
Het kan zeker bijzonder worden genoemd dat we op een directe wijze instructies in mahamoedra-meditatie krijgen op basis van deze uitzonderlijke tekst.
Natuurlijk zijn beginners ook van harte welkom.

Lama Karta geeft het onderricht in het Engels (met tolk Nederlands).

Bijdrage: € 73 (alles inbegrepen),
€ 28 per dag (middagmaal inbegrepen)

Praktische inlichtingen

Naropa Instituut

Dagindeling van een weekendcursus

Ontvangst tussen 9 uur en 10.15 uur

Onderricht en/of beoefening op zaterdag om 10.30 uur en 15 uur

Onderricht en/of beoefening op zondag om 10.30 uur en 14.30 uur

Meditaties 's zaterdags om 19 uur en 's zondags om 7 uur

Maaltijden om 8 uur, 12 uur en 18 uur

Karma yoga (hulp in de keuken en bij het onderhoud van het instituut):
zaterdag van 13.30 uur tot 14.30 uur en van
17 uur tot 18 uur
zondag van 9 uur tot 10 uur en van
13.30 uur tot 14.30 uur

Groepen kunnen een geleid bezoek, eventueel gecombineerd met een voordracht met als onderwerp 'Inleiding tot het boeddhisme' aanvragen. Een folder daarover wordt u op aanvraag opgestuurd.

Inschrijving

Inschrijven op een cursus kan telefonisch of via ons e-mailadres, maar bij voorkeur met het inschrijfformulier op onze website. De inschrijving wordt alleen bevestigd indien u daarom vraagt.
Het voorschot van € 30 dient u te voldoen op onze bankrekening 97.25.37.961, het volledige cursusbedrag graag uiterlijk een week voor de datum van de cursus. Bij annulering tot 10 dagen voor de cursus, wordt de helft van de bijdrage teruggestort. Na die datum is dat helaas niet meer mogelijk.

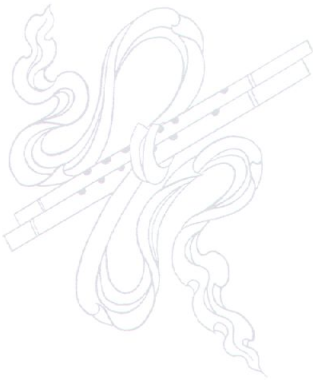


BRUG DER WIJSHEID - KORTRIJK

Meditatiesessies

Tijdens onze voordrachten en workshops kregen wij af en toe de vraag of er een mogelijkheid was om op regelmatige basis samen met anderen te mediteren. Daarom organiseren we dit jaar een reeks avonden waar u samen met een Lama kan mediteren. De praktische aanwijzingen die bij elke sessie worden gegeven, kunt u meteen toepassen en thuis gebruiken bij uw persoonlijke meditatie. Er is ook gelegenheid om op basis van uw eigen praktijk en ervaringen vragen te stellen en nadien informatie uit te wisselen met andere deelnemers.

- *Vrijdag 12 september Lama Tashi Nyima*
- *Donderdag 20 november Lama Zeupa*



Praktische info

Plaats : Erfgoedhuis,
O.L.Vrouwestraat 45, Kortrijk,
zaal Lessius
Aanvang: 19u, gelieve een 10-tal minuten vooraf aanwezig te zijn
Bijdrage : 5 euro

Iedereen is welkom, u hoeft niet vooraf in te schrijven
Gelieve een meditatiekussen mee te brengen

Voor meer info over onze activiteiten
Raadpleeg onze website
www.tibetaans-instituut.org/kortrijk
of mail naar brug.der.wijsheid@skynet.be

IV. HET TEMPELPROJECT

Werkzaamheden

We willen u hierbij een overzicht geven van het bouwproject dat nu in een afwerkingsfase zit. We weten immers dat u deze informatie op prijs stelt.

De fotoreportage geeft een indruk van de vorderingen bij de tempelinrichting. Het is een uitzonderlijke gelegenheid om ons samen te verheugen over de vooruitgang die we boeken!
De decoratieve friesen worden binnen en buiten aangebracht. Het boeddhabeeld zou binnen drie maanden afgewerkt kunnen zijn. Op 23 maart en 12 mei hebben velen bijgedragen aan de ceremoniële opvulling van het beeld. De ruggengraat, de rollen met mantra's, drie sets van 103 tekstboeken van de kangyoer, kostbare relikwieën en medicijnen, sieraden, een prachtig beeldje, geurige takken en specerijen werden door de vele aanwezigen aangereikt. De aanleg van de terreinen rondom, met trappen en aanplantingen langs de hellingen, is eveneens van start gegaan.

Financieel overzicht

Het Tempelproject werd begroot op een totaal van 4.900.000 euro, exclusief de inrichting van de tempel, aanpassingen aan het terrein en zo meer.

Vanaf 1991 tot op heden heeft het centrum meer dan 2,2 miljoen euro samengebracht, gebaseerd op:

1. giften voor de tempel;
2. bijdragen voor de studio's;
3. eigen middelen gespaard door het centrum.

We beschikken daarenboven over een bedrag van 300.000 euro afkomstig van renteloze leningen van diverse vrienden van het instituut. Aan degenen die de wens hebben meegedeeld, wordt deze lening in de nabije toekomst terugbetaald. Het is misschien een gelegenheid voor hen om een gedeelte als gift bij het centrum te laten. Aan anderen geeft het wellicht de inspiratie om het tempelproject op deze manier te steunen. We zijn erg dankbaar voor deze vorm van sponsoring.

Dat betekent dat we meer dan 50 % van de bouwsom hebben opgebracht!
In totaal hebben **2156 personen** (of families) onze acties tot nu toe ondersteund.

Vorig jaar, tijdens het feestconcert dat venerabele Lama Karta in juni 2007 aan onze donateurs heeft aangeboden, werd onze grootste hoop uitgedrukt dat het aantal € 108-donateurs zoveel mogelijk zou stijgen.
Dat is gebeurd! We zijn nu al met **473** (die samen **525 x 108** euro per jaar bijdragen). We zitten heel dicht bij het aantal van zeshonderd donateurs, wat we beogen. Zij kunnen een substantiële steun bieden bij de maandelijkse terugbetalingen aan de bank.

Op de meest recente mailing in december 2007, ten voordele van de ornamenten en inrichting van de tempel, hebben al minstens 284 personen gereageerd. Per 15 mei 2008 werd in dit kader een totaal van 99.243 euro gedoneerd.

Wilt u ons helpen?
Praktische informatie over aftrekbare giften

Uw gift is fiscaal aftrekbaar (ten minste 30 euro per kalenderjaar), als ze op de volgende rekening voor de fondsenwerving wordt gestort:.

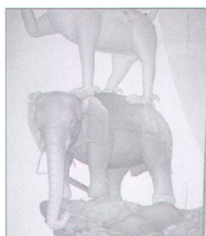
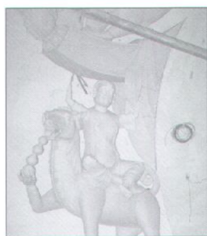
- In België, Tibetaans Instituut – Schoten -
  Fortis 035-5080795-73. In februari 2009 ontvangt u een fiscaal attest voor de belastingaangifte.

- In Nederland, Naropa Instituut – Cadzand -
  Fortis 97.63.52.575. (Voor belastingplichtigen die zich voor ten minste 5 jaar verbinden, kan optimale aftrekbaarheid verkregen worden middels een notariële akte)

Melding: schenking tempel met attest.
Gelieve ook bij contante giften aan te geven of u een attest op prijs stelt.

Dank

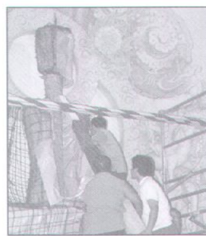
We hebben zo vele redenen om ons te verheugen, zo vele redenen om vreugdevol en dankbaar te zijn. Wij danken u hartelijk voor alle ontvangen steun. Met elkaar en voor elkaar, kunnen we dit dierbare project realiseren.

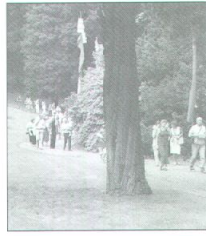




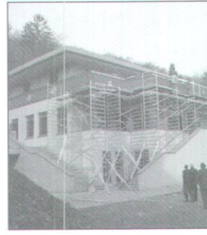


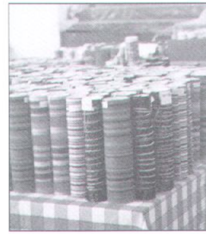



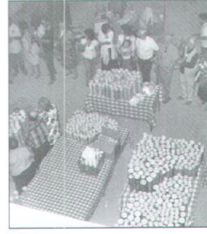


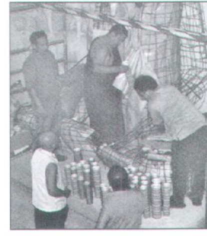


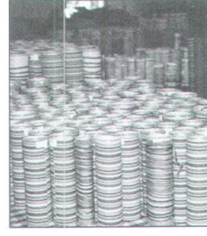
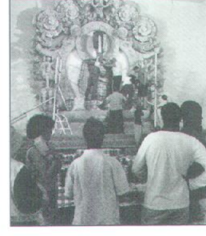











IV. ALGEMENE INLICHTINGEN

KALENDER

JUNI 2008

Zondag 1 Schoten Dagprogramma
Gehechtheid en vrijheid, Lama Zeupa
Maandag 2 – zondag 15 Huy
Lama Tashi Nyima verblijft in Yeunten Ling
Maandag 2 Schoten Poedja van Sangyee Menla
Maandag 2 Brussel Stille meditatie
Dinsdag 3 Schoten Meditatie van Tchenrezig & vragen over de mandala en de dharma in het Westen
Woensdag 4 Brussel Werken met emoties, Lama Zeupa
Donderdag 5 Schoten Werken met emoties
Vrijdag 6 Kortrijk Meditatie, Lama Zeupa (Engels)
Vrijdag 6 – dinsdag 10 Cadzand
Lama Zeupa verblijft in Naropa
Zaterdag 7 – zondag 8 Huy
Korte praktijk van de Boeddha, Lama Karta
Zaterdag 7 – zondag 8 Cadzand Tibetaanse yoga, Lama Zeupa (Engels)
Maandag 9 Schoten Stille meditatie
Maandag 9 Brussel Stille meditatie
Dinsdag 10 Brussel Meditatie van Tchenrezig & vragen over de mandala en de dharma in het Westen
Woensdag 11 Brussel Kenmerken van het Tibetaans boeddhisme, Lama Zeupa
Donderdag 12 Schoten Kenmerken van het Tibetaans boeddhisme, Lama Zeupa
Zaterdag 14 – zondag 15 Huy
Kung Fu en Tai Chi training
Zaterdag 14 Gaume, Tibetaanse yoga, Lama Zeupa
Maandag 16 Brussel Stille meditatie
Dinsdag 17 juni Schoten
Een boeddhistische omwenteling?
avondlezing door professor David Loy
Dinsdag 17 Brussel Leesgroep
Woensdag 18 Huy Ritueel van volle maan
Woensdag 18 Brussel Ritueel van volle maan
Donderdag 19 Schoten Meditatie van Tchenrezig
Vrijdag 20 Gaume Stille meditatie
Zaterdag 21 Schoten Dagprogramma
Is een dialoog tussen christendom, humanisme, islam en boeddhisme mogelijk?
Zondag 22 Brussel Dagprogramma
Is een dialoog tussen christendom, humanisme, islam en boeddhisme mogelijk?
Maandag 23 Brussel Stille meditatie
Woensdag 25 Brussel Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 26 Schoten Meditatie van Tchenrezig
Vrijdag 27 – zondag 29 Huy Karling Shidro met onze Lama's + de Lama's van Sonada en Lama's die van overal in Europa komen
Maandag 30 Brussel Stille meditatie

JULI 2008

Woensdag 2 – zondag 6
Cadzand Shamata retraite, Lama Karta
Zaterdag 5 – zondag 6 Huy
De twee aangezichten van de geest (Namshe Yeshe), Lama Zeupa
Maandag 7 – donderdag 10 Huy
Tibetaanse yoga, Lama Zeupa
Maandag 7 Brussel Stille meditatie
Dinsdag 8 – zondag 12 Cadzand
Tibetaanse schilderkunst met Tharphen
Zaterdag 12 – zondag 20 Huy
Mahakala poedja's met onze Lama's en de Lama's van Sonada (24 uur/24 uur)
Maandag 14 Brussel Stille meditatie
Zondag 20 Huy Verjaardagsfeest van Yeunten Ling met diverse optredens
Maandag 21 en op 23, 25, 28 en 31 juli Huy
Tibetaanse dokter Lobsang Teundrub
Zaterdag 26 – donderdag 31 Huy
Zomerretraite, Lama Tashi Nyima
Maandag 28 Brussel Stille meditatie

AUGUSTUS 2008

Vrijdag 1 – zondag 3 Huy Tripitaka, de drie Lama's
Maandag 4 – dinsdag 5 Huy
Mediteren en zingen met Lama Karta
Maandag 4 Brussel Stille meditatie
Woensdag 6 – zondag 10 Huy
Tibetaanse schilderkunst met Tharphen
Woensdag 6 Brussel Wat betekent verlichting?
Donderdag 7 Schoten Wat betekent verlichting?
Donderdag 7 – woensdag 13 Cadzand
Lama Zeupa verblijft in Naropa
Zaterdag 9 – zondag 10 Cadzand
Loslaten om gelukkig te worden, Lama Zeupa
Maandag 11 tot zondag 17 Huy
Tibetaanse dokter Lobsang Teundrub
Maandag 11 Brussel Stille meditatie
Woensdag 13 Brussel Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 14 Schoten Meditatie van Tchenrezig
Zaterdag 16 Huy Ritueel van volle maan
Maandag 18 Brussel Stille meditatie
Woensdag 20 Brussel
Mahakala Poedja's met de lama's van Sonada
Donderdag 21 Schoten
Mahakala Poedja's met de lama's van Sonada
Vrijdag 22 en zondag 24 Cadzand
Mahakala Poedja's met de lama's van Sonada
Zaterdag 23 Knokke Exclusief optreden van de
lama's van Sonada onder de titel
"Mystieke dans en zang uit Tibet"
Maandag 25 Huy Excursie van de groep uit
Charleroi naar Yeunten Ling
Maandag 25 Brussel Stille meditatie
Woensdag 27 Brussel
Poedja van Mahakala en Tchenrezig
Donderdag 28 Schoten
Poedja van Mahakala en Tchenrezig
Vrijdag 29 – zondag 31 Huy
Tcheud met onze Lama's en de Lama's van Sonada

SEPTEMBER 2008

Maandag 1 – zondag 7 Huy
Lama Tashi Nyima verblijft in Yeunten Ling
Maandag 1 Schoten Tarapoedja
Maandag 1 Brussel Stille meditatie
Woensdag 3 Brussel Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 4 Schoten Meditatie van Tchenrezig
Zondag 7 Huy Feest van het boeddhisme
met optreden van de lama's van Sonada
Maandag 8 Schoten Stille meditatie
Maandag 8 Brussel Stille meditatie
Dinsdag 9 – zondag 14 Cadzand
Lama Tashi Nyima verblijft in Naropa
Woensdag 10 Brussel
Groene en Witte Tara, Lama Zeupa
Donderdag 11 Schoten
Groene en Witte Tara, Lama Zeupa
Vrijdag 12 Kortrijk Meditatie, Lama Tashi Nyima
Zaterdag 13 – zondag 14 Cadzand
Meditatie van Tchenrezig, praktijk en initiatie,
Lama Tashi Nyima
Zondag 14 Schoten Geleid bezoek
Maandag 15 Huy Ritueel van volle maan
Maandag 15 Brussel Stille meditatie
Dinsdag 16 – woensdag 17 Brussel
Lama Zeupa verblijft in Nalanda
Dinsdag 16 Charleroi
De Vier Edele Waarheden, Lama Zeupa
Woensdag 17 Brussel Wie is Goeroe Rinpochee?
Donderdag 18 – vrijdag 19 Schoten
Lama Zeupa verblijft in het Tibetaans Instituut
Donderdag 18 Schoten Wie is Goeroe Rinpochee?
Vrijdag 19 Gaume
Emoties, basis van wijsheid, Lama Karta
Zaterdag 20 – zondag 21 Huy
Tibetaanse yoga, Lama Zeupa
Zaterdag 20 Schoten Dagprogramma
Inleiding tot de meditatie, Lama Tashi Nyima
Maandag 22 Brussel Stille meditatie
Woensdag 24 Brussel
Poedja van Mahakala en Tchenrezig
Donderdag 25 Schoten
Poedja van Mahakala en Tchenrezig
Vrijdag 26 Schoten Leesgroep
Zaterdag 27 – zondag 28 Huy
Intensieve stille meditatie, Lama Tashi Nyima
Maandag 29 Brussel Stille meditatie

OKTOBER 2008

Woensdag 1 – donderdag 9 Huy
De drie Lama's verblijven in Yeunten Ling
Woensdag 1 Brussel Meditatie van Tchenrezig
Woensdag 1 Gaume Geleide meditatie, Lama Zeupa
Donderdag 2 Schoten Meditatie van Tchenrezig
Maandag 6 Schoten Poedja Lama van verre
Maandag 6 Brussel Stille meditatie
Dinsdag 7 Schoten Meditatie van Tchenrezig & vragen over de mandala en de dharma in het Westen
Woensdag 8 Brussel Marpa, de vertaler
Donderdag 9 Schoten Marpa, de vertaler
Vrijdag 10 – vrijdag 17 Cadzand
Lama Karta verblijft in Naropa
Zaterdag 11 – zondag 12 Huy
Kung Fu en Tai Chi training
Zaterdag 11 – zondag 12 Cadzand
Tara, praktijk en initiatie, Lama Karta
Zaterdag 11 Brussel Dagprogramma
Inleiding tot het boeddhisme, Frans Goetghebeur
Zondag 12 Schoten Dagprogramma
Inleiding tot het boeddhisme, Frans Goetghebeur
Maandag 13 Schoten Stille meditatie
Maandag 13 Brussel Stille meditatie
Dinsdag 14 Huy Ritueel van volle maan
Dinsdag 14 Brussel Meditatie van Tchenrezig & vragen over de mandala en de dharma in het Westen
Dinsdag 14 – woensdag 15 Brussel
Lama Zeupa verblijft in Nalanda
Woensdag 15 Brussel Milarepa, de dichter
Donderdag 16 – vrijdag 17 Schoten
Lama Zeupa verblijft in het Tibetaans Instituut
Donderdag 16 Schoten Milarepa, de dichter
Vrijdag 17 Huy Onderricht over Nyoeng Nee, om 20 uur
Zaterdag 18 – maandag 20 (tot +/- 9 uur) Huy Nyoeng Nee
Zaterdag 18 – zondag 19 Gaume
Weekend in Orval, Lama Karta
Maandag 20 Brussel Stille meditatie
Dinsdag 21 Brussel Leesgroep
Woensdag 22 Brussel Poedja van Mahakala en Tchenrezig
Donderdag 23 Schoten Poedja van Mahakala en Tchenrezig
Vrijdag 24 Schoten Leesgroep
Zaterdag 25 – zondag 26 Brussel
Congres De Vier Edele Waarheden
Maandag 27 Brussel Stille meditatie
Maandag 27 Charleroi
Voordracht in het Paleis voor Schone Kunsten
Dinsdag 28 Maastricht Voordracht door Lama Karta
Woensdag 29 Brussel Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 30 Schoten Meditatie van Tchenrezig
Vrijdag 31 oktober – zondag 2 november Huy Amitabha

NOVEMBER 2008

Maandag 3 Schoten Tarapoedja
Maandag 3 Brussel Stille meditatie
Woensdag 5 Brussel Gampopa, de geneesheer
Donderdag 6 Schoten Gampopa, de geneesheer
Vrijdag 7 – zondag 9 Huy
Tibetaanse schilderkunst met Tharphen
Zaterdag 8 Schoten Dagprogramma
Van eigenzinnigheid tot fundamentalisme, Lama Zeupa
Maandag 10 – zondag 23 Huy
Lama Tashi Nyima verblijft in Yeunten Ling
Maandag 10 Schoten Stille meditatie
Maandag 10 Brussel Stille meditatie
Dinsdag 11 – woensdag 12 Brussel
Lama Karta verblijft in Nalanda
Woensdag 12 Brussel Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 13 Huy Ritueel van volle maan
Donderdag 13 – vrijdag 14 Schoten
Lama Karta verblijft in het Tibetaans Instituut
Donderdag 13 Schoten Ritueel van volle maan
Zondag 16 Brussel Dagprogramma
Van eigenzinnigheid tot fundamentalisme, Lama Zeupa
Maandag 17 Brussel Stille meditatie
Maandag 17 – maandag 24 Cadzand
Lama Zeupa verblijft in Naropa
Dinsdag 18 Vorstenbosch Structuur en werking van het ego, Lama Karta
Woensdag 19 Brussel Boeddhisme, een filosofie of een religie?
Donderdag 20 Schoten Boeddhisme, een filosofie of een religie?
Donderdag 20 Kortrijk
Meditatie, Lama Zeupa (Engels)
Vrijdag 21 Gaume Stille meditatie
Zaterdag 22 – zondag 23 Huy
Stille meditatie, Lama Karta
Zaterdag 22 – zondag 23 Cadzand
Tibetaanse yoga, Lama Zeupa (Engels)
Maandag 24 Brussel Stille meditatie
Dinsdag 25 Brussel Leesgroep
Woensdag 26 Brussel
Poedja van Mahakala en Tchenrezig
Donderdag 27 Schoten
Poedja van Mahakala en Tchenrezig
Vrijdag 28 Brussel
Concert Mystieke gezangen, Lama Karta
Vrijdag 28 Schoten Leesgroep
Zaterdag 29 – zondag 30 Huy
Kung Fu / Tai Chi met deelname van Lama Zeupa

DECEMBER 2008

Maandag 1 Schoten Poedja van Sangyee Menla
Maandag 1 Brussel Stille meditatie
Woensdag 3 Brussel Hoe helpen we stervenden?
Donderdag 4 Schoten Hoe helpen we stervenden?
Zaterdag 6 – zondag 7 Huy
Tibetaanse yoga, Lama Zeupa
Maandag 8 Schoten Stille meditatie
Maandag 8 Brussel Stille meditatie
Woensdag 10 Brussel Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 11 Schoten Meditatie van Tchenrezig
Vrijdag 12 Huy Ritueel van volle maan
Zaterdag 13 – zondag 14 Cadzand
Mahamoedra, Lama Karta
Zondag 14 Schoten Geleid bezoek
Maandag 15 Brussel Stille meditatie
Woensdag 17 Brussel Waar staat Manjoeshri voor?
Donderdag 18 Schoten Waar staat Manjoeshri voor?
Vrijdag 19 Schoten Leesgroep
Vrijdag 19 Gaume Stille meditatie
Vrijdag 19 Huy
Onderricht over Nyoeng Nee
(voor de vier sessies), 20 uur
Zaterdag 20 – maandag 22
(tot +/- 9 uur) Nyoeng Nee 1 Huy
Maandag 22 – woensdag 24
(tot +/- 9 uur) Nyoeng Nee 2 Huy
Maandag 22 Brussel Stille meditatie
Woensdag 24 – donderdag 25 Huy Kerstfeest
Vrijdag 26 – zondag 28
(tot +/- 9 uur) Nyoeng Nee 3 Huy
Zondag 28 – dinsdag 30
(tot +/- 9 uur) Nyoeng Nee 4 Huy
Maandag 29 Brussel Stille meditatie



BIJDRAGE LIDMAATSCHAP VOOR 2008

We stellen het op prijs dat ieder die gebruik maakt van de activiteiten die onze vier centra aanbieden, zich ook engageert tot een minimale bijdrage van € 30 per kalenderjaar. Dank voor uw steun en vertrouwen.

Voordelen van het lidmaatschap:

1. Leden kunnen van de volgende voordelen genieten:
   - het abonnement op het Kunchab Magazine;
   - een korting voor de avondvoordrachten in Schoten en Brussel;
   - de mogelijkheid om boeken, cd's of video's/dvd's te ontlenen in Schoten;
   - uw kinderen krijgen 25 % korting voor verblijf en cursussen;
   - studenten, werkzoekenden en 65+: u ontvangt 25 % korting voor verblijf en cursussen.

2. Bijkomende kortingen naargelang de keuze van het lidmaatschap:
   - gewoon lid € 30: u ontvangt 5 % korting bij aankopen.
   - actief lid € 150: u ontvangt 10 % korting voor verblijf, cursussen en aankopen.
   - lid weldoener € 300: u ontvangt 20 % korting voor verblijf, cursussen en aankopen.

3. Een uniek aanbod, want u wordt lid van de vier instituten: Tibetaans Instituut (Schoten), Yeunten Ling (Huy), Nalanda (Brussel) en Naropa (Cadzand, NL).

INSCHRIJFFORMULIER VOOR NIEUWE LEDEN

Naam & voornaam .... m / v

Adres ....Nr. ....

Postcode .... Plaats ....

Telefoonnummer ....

E-mailadres ....

Ik wens mij in te schrijven als:
- ❑ **gewoon lid: € 30**
- ❑ **actief lid: € 150**
- ❑ **lid weldoener: € 300**

Ik betaal de bijdrage
- ❑ per jaar
- ❑ per maand (enkel actief lid of lid-weldoener)

Betaalmethode

❑ contante betaling in het Instituut van uw keuze

❑ een overschrijving of een doorlopende opdracht: naar rekeningnummer 220-0493023-08 ten name van het Tibetaans Instituut, Kruispadstraat 33, 2900 Schoten, onder vermelding van uw keuze van lidmaatschap (IBAN BE 63 2200 4930 2308 – BIC GEBA BE BB)

❑ een domiciliëring: u geeft aan het Tibetaans Instituut te Schoten de volmacht om de doorlopende overboekingen rechtstreeks aan uw bank aan te bieden.
Bij deze keuze dient u dit inschrijfformulier ondertekend per post naar het Instituut te sturen.
U blijft gerechtigd deze doorlopende opdracht tussentijds stop te zetten.

Datum .... Handtekening ....

Alleen bij domiciliëring

U stuurt dit formulier terug naar het
Tibetaans Instituut, Kruispadstraat 33, 2900 Schoten, per post of per fax: 03 685 09 91.

REISWEG

Hoe bereikt u het Yeunten Ling Instituut in Huy?

- Met de auto vanuit Brussel moet u ongeveer 50 minuten rekenen.
- U neemt de autosnelweg E 411, richting Namen. Dan neemt u de E 42 richting Luik (Liège) tot afrit 8 Huy-Héron. Nu volgt u de richting Huy. Aan de rotonde rijdt u rechtdoor de Maas over. Dan komen er kort na elkaar twee rotondes. Volg nog steeds richting Huy. U rijdt langs de Maas tot in de stad. In Huy slaat u bij de eerste rotonde rechtsaf, richting Hamoir. Bij de volgende rotonde linksaf, weer richting Hamoir. Deze weg volgt u ongeveer 700 meter; u passeert hierbij een benzinestation (OCTA+) aan de rechterkant. Even verder, bij de tweede straat links, ziet u een witte wegwijzer 'Institut Tibétain'. Hier linksaf slaan, in de rue Les Golettes. Na ongeveer 500 meter wijst een bord 'Institut Tibétain' naar rechts. Vervolgens de tweede afslag naar links nemen: een dreef met kastanjebomen, promenade St.-Jean l'Agneau. Deze dreef komt uit op de toegangsweg naar het instituut. U bent er!
- Met de trein neemt u Brussel-Namen-Luik en stapt u af in het station van Huy. Daar kan u de bus nemen of een taxi. U vraagt aan de taxichauffeur de speciale prijs voor het Tibetaans Instituut.
- Bus 97 tot rue Les Golettes en nog 15 minuten lopen.

Hoe bereikt u het Nalanda Instituut in Brussel?

- Met de metro stapt u af aan het station Mérode. U gaat te voet langs het Jubelpark aan de rechterkant en u neemt de Ridderschaplaan. De tweede straat rechts op deze laan is de Olmstraat.
- Met de trein stapt u af in het centraal station en neemt u de metro richting Hermann Debroux of Stockel. U stapt af aan het station Mérode.
- Met de auto, vanuit het zuiden: via de rotonde van het Maarschalk Montgomeryplein neemt u de Tervurenlaan richting Centrum; ga niet in de tunnel; aan het einde van deze laan draait u naar rechs en rijdt u naar het Jubelpark; dan neemt u de Ridderschaplaan. De tweede straat rechts op deze laan is de Olmstraat.
- Met de auto, vanuit het noorden: afslag Ring vlak na Zaventem (waar ook de E40 naar Leuven en Luik de Ring verlaat), richting Brussel. Op de Kortenberglaan gaat u ter hoogte van het Jubelpark naar links. De derde straat links is de Ridderschaplaan, de tweede rechts is de Olmstraat.
  Parking: bij grote drukte kunt u uw wagen parkeren in de buurt van het Jubelpark.

Hoe bereikt u het Tibetaans Instituut in Schoten?

- Met de auto vanuit Antwerpen of Brussel volgt u de Antwerpse ring richting Breda. U neemt de afrit Deurne - Sportpaleis en draait rechtsaf. U volgt de Bisschoppenhoflaan over een afstand van 2 à 3 km. Aan het kruispunt waar zich aan de rechterkant een Quick Drive-in bevindt, gaat u linksaf over de Hoogmolenbrug. U volgt de Braamstraat tot aan het T-kruispunt. Dan even links en onmiddellijk weer rechtsaf, de Leo Van Hullebuschstraat in. Aan het verkeersbord 'verboden in te rijden' linksaf. Nadien onmiddellijk rechts, en dan weer links en rechts. U bent in de Kruispadstraat!

  Als er in het Sportpaleis een of andere activiteit gaande is, kan u wel problemen hebben om tijdig ter plaatse te zijn. In dit geval volgt u deze weg:

Volg de Ring richting Breda. Blijf daarbij zoveel mogelijk op de linkse rijstroken. Verlaat de Ring aan knooppunt 'Kleine Bareel', volg richting Schoten. U komt aan de Bredabaan, daar rechtsaf. Aan de verkeerslichten ga je linksaf, Horstebaan. Aan het kruispunt met verkeerslichten, rechtdoor, tot aan het verkeersbord 'Verboden richting voor ieder bestuurder'. Hier rechtsaf, de Constant Neutjensstraat in. Aan de rotonde, linksom. Aan de volgende verkeerslichten rechtdoor en voor het verkeersbord 'Verboden richting voor ieder bestuurder' rechtsaf, Sint-Cordulastraat. Onmiddellijk 1ste straat links, de Venstraat in. De 1ste straat linksaf is de Kruispadstraat . Halverwege deze straat ligt links parking 'het Ven' waar u uw wagen kunt parkeren. Het Tibetaans Instituut bevindt zich op 2 minuten wandelen: aan het kruispunt rechtdoor en na 100 m bent u in het Tibetaans Instituut.

- Met de auto vanuit Hasselt: afslag Wommelgem, richting Wijnegem. Bij het kruispunt 'shoppingcentrum' rechtdoor, volgende kruispunt links, volgende kruispunt rechts over de Hoogmolenbrug. Zie verder hierboven.
- Met de auto vanuit Breda neemt u de afslag St.-Job-in-'t Goor op de E19. Aan de verkeerslichten neemt u richting Schoten. Aan de derde verkeerslichten, na 6 km, volgt u de aanduiding Schoten Centrum-Noord, en daarna bij de derde verkeerslichten schuin naar links (Kruispadstraat).
- Per bus: In Antwerpen kunt u op het Rooseveltplaats bus 610 of 620, 621 op perron 32 nemen. U vraagt naar de halte dichtbij de Kruispadstraat.

Routebeschrijving naar het Naropa Instituut te Cadzand, Nederland

- *Vanuit Brussel*:
  E 40 nemen richting kust. De E 40 verlaten aan afrit 11 (Aalter). Volg de N 44 tot Maldegem, vandaar de N 49 richting Knokke. Ter hoogte van Westkapelle rechtsaf richting Sluis (N376). Na ongeveer 1 km afslaan naar links, richting Retranchement – Cadzand. Na 1,9 km bij de rotonde verder naar Retranchement (2,5 km). Door Retranchement rijden, voorbij de molen, en de weg volgen naar Cadzand. Na 2,5 km, aan het T-punt bij Cadzand, naar rechts afslaan, en voor de molen naar links de Ringdijk Noord 300 m volgen. De eerste afslag naar rechts is de Vierhonderdpolderdijk, die na 150 m naar rechts afbuigt. Na 1,9 km, op het einde van deze weg, ligt links het Naropa Instituut.

- *Vanuit Antwerpen*:
  via de expresweg E 34/N 49 naar Knokke. Te Westkapelle rechtsaf en volgen zoals hierboven beschreven.

- *Vanuit Kortrijk*:
  via A 17 richting Brugge, E 40 kruisen en verder volgen zoals boven beschreven.

- *Vanuit Nederland*:
  Via Goes: A 58, via tunnel (TOL) richting Terneuzen/Oostburg. Dan via Schoondijke, bij de rotonde naar links richting Oostburg, 2de rotonde naar rechts via Zuidzande naar Cadzand. Bij de 1ste rotonde naar rechts richting Breskens en onmiddellijk naar links de parallelweg oprijden. De eerste weg links is de Vierhonderdpolderdijk.

  Via Bergen op Zoom: A12 richting Antwerpen, volg 'Gent - Brugge' via Liefkenshoek-toltunnel , via de expresweg E 34/N 49 naar Knokke tot aan Westkapelle.

  Via Breda: Volg de Antwerpse ring via de Kennedytunnel, dan richting Knokke/Brugge via E 34/N 49). Nadien zoals boven.

- *Met het openbaar vervoer:*

  Vanaf het station Brugge: Op zaterdag neemt u op perron 7 de bus "Connexxion" of "De Lijn" naar Breskens. Ieder uur vertrekt een bus om … uur 54 min. De eerste bus is om 6.54 uur. U stapt af in Sluis – Sint-Annastraat (VVV-kantoor). U komt daar aan om … uur 32 min. U belt minstens 1 uur vooraf (kan ook de dag voordien) de Taxicom 0031 115 63 13 00 voor vervoer van Sluis naar Naropa Instituut. De rit kost 4.60 €.
  Zondag belt u minstens 1 uur voor vertrek voor de rit met de Taxicom van het instituut naar Sluis. De bus naar Brugge vertrekt in Sluis ieder uur (VVV-kantoor) om ... uur 04 min, ten laatste om 21.04 uur.

  Vanaf Vlissingen station: Met fast ferry naar Breskens. OPGELET enkel voetgangers en fietsers!
  In Breskens aan de ferry terminal de bus nemen naar Oostburg en/of Brugge, lijn 3. Vraag halte 'Potjes' te Cadzand. Vanaf rotonde bij de halte 500 m stappen, eerst 20m richting Breskens en onmiddellijk naar links de parallelweg nemen. De eerste weg links is de Vierhonderdpolderdijk. Vraag aan de chauffeur om de richting aan te geven. 1ste bus vertrekt om 07.12, daarna om 09.20, om de 2 uur. De laatste bus vertrekt om 19.20. De gegeven tijden zijn NIET bindend daar deze voor het winterseizoen gelden en soms kunnen wisselen!

KUNCHAB MAGAZINE

Kwartaalblad van het Tibetaans Instituut vzw



Institut Yeunten Ling asbl
Château du Fond l'Evêque
4 prom Saint Jean l'Agneau B-4500 Huy
Tel. : +32 (0)85 27 11 88 fax : +32 (0)85 27 11 99
Fortis : 240-0291015-19 Banque de la Poste : 000-1286817-15
IBAN : BE39 2400 2910 1519 - BIC GEBA BE BB
yeunten-ling@skynet.be



Tibetaans Instituut vzw
Karma Sonam Gyamtso Ling
Kruispadstraat 33 B-2900 Schoten
Tel.: +32 (0)3 685 09 19 fax: +32 (0)3 685 09 91
Fortis: 220-0493023-08 Bank van de Post 000-0082782-41
IBAN : BE63 2200 4930 2308 - BIC GEBA BE BB
tibinst@skynet.be



Institut Nalanda asbl
Rue de l'Orme / Olmstraat 50 B-1030 Bruxelles / Brussel
Tel. : +32 (0)2 675 38 05 fax : +32 (0)2 675 38 90
Fortis : 001-3998047-74
IBAN : BE16 0013 9980 4774 - BIC GEBA BE BB
institut-nalanda@skynet.be



Naropa Instituut
Vierhonderdpolderdijk 10
4506 HL Cadzand
Nederland
Tel.: +31 (0)117 39 69 69 fax: +31 (0)117 45 48 15
Fortis: 97.25.37.961
IBAN: NL06 FTSB 0972 5379 61 – BIC FTSBNL 2R
naropa@tibetaans-instituut.org

www.tibetaans-instituut.org